

## Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижнеартовска "Спортивная школа"

Протокол № 26 от 22.04.2024

Протокол № 26 от 22.04.2024

## контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2023-2024 учебный год

## Вид спорта: Танцевальный спорт (Брейкинг)

| № | ФИО                          | Год рождения | Бег на 30 м (мальчики не более 6,9 сек., девочки не более 7,1 сек) | Сдача норматива | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчик не менее 7 раз, девочки не менее 4 раз) | Сдача норматива | Смешанное передвижение на 1000 м (мальчики не более 7 мин., 10 сек, девочки не более 7 мин., 35 сек) | Сдача норматива | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (мальчики не менее +1 см, девочки не менее +3 см) | Сдача норматива | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см/девочки не менее 105) | Сдача норматива | Исходное положение – ст ойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (мальчики не менее 15°/девочки не менее 30°) | Сдача норматива | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержании (мальчики не менее 4 сек/девочки не менее 5 сек) | Сдача норматива | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (мальчики не менее 7 раз/девочки не менее 5 раз/) | Сдача норматива | Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол. раз) (мальчики не менее 8 раз/девочки не менее 5 раз) | Сдача норматива | Исходное положение – вис на гимнастической скамье. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения угла (количество раз)(не менее 5 раз) | Сдача норматива | Итого | Выполнил/не выполнил |
|---|------------------------------|--------------|--|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|---|-----------------|-------|----------------------|
| 1 | Бахмет Дмитрий Александрович | 31.08.2013   | 5,55   | сдал            | 7   | сдал            | 7,3  | сдал            | 3   | сдал            | 140  | сдал            | +   | сдал            | 8   | сдал            | 7   | сдал            | 12  | сдал            | 5   | сдал            | 10    | выполнил             |
| 2 | Курманалиев Идрис Ильфатович | 06.07.2016   | 6,5  | сдал            | 10  | сдал            | 7  | сдал            | 10  | сдал            | 140  | сдал            | +   | сдал            | 7   | сдал            | 7   | сдал            | 18  | сдал            | 5   | сдал            | 10    | выполнил             |
| 3 | Курманалиев Денис Ильфатович | 06.07.2016   | 6,6  | сдал            | 9   | сдал            | 6,9  | сдал            | 15  | сдал            | 135  | сдал            | +   | сдал            | 6   | сдал            | 10  | сдал            | 18  | сдал            | 5   | сдал            | 10    | выполнил             |
| 4 | Шакиров Тимур Русланович     | 27.01.2017   | 6,39   | сдал            | 4   | сдал            | 7,1  | сдал            | 8   | сдал            | 120  | сдал            | +   | сдал            | 7   | сдал            | 15  | сдал            | 10  | сдал            | 5   | сдал            | 10    | выполнил             |
| 5 | Хасанов Амир Русланович      | 17.09.2016   | 6,31   | сдал            | 4   | сдал            | 7,2  | сдал            | 8   | сдал            | 130  | сдал            | +   | сдал            | 7   | сдал            | 12  | сдал            | 8   | сдал            | 5   | сдал            | 10    | выполнил             |

\*Примечание

1 норматив - 1 балл

Проходной балл для зачисления -9-10 баллов

Резерв 8 баллов.

Председатель приемной комиссии: Поятыкина Н.Д.Заместитель председателя приемной комиссии: Луценко А.А.Секретарь приемной комиссии: Краснова К.В.

Члены приемной комиссии:

Теплица О.Ю.Константинова Р.М.Кандаурова И.В.Гончарук И.Н.