Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для поступающих на этап начальной подготовки первого года

Вид спорта: спортивная акробатика

№	ФИО	Год рождения	Бег на 30 м, *Мальчики не более 6,9 сек/ девочки не более 7,2 сек*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу *Мальчики не менее 7 раз/ девочки не менее 4 раз*	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) *Мальчики не менее +1 см/ девочки не менее +3 см*	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами *Мальчики не менее 115 см/ девочки не менее 110 см*	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук *Мальчики не менее 2 раз/ девочки не менее 1 раз*	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 10 раз/ девочки не менее 8 раз*	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» *Фиксация положения* *Мальчики не менее 5 сек/ девочки не менее 3 сек*	Исходное положение стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны Удерживание равновесия *Мальчики/девочки не менее 5 сек*	Упражнение «мост» Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы Расстояние от стоп до пальцев рук – мальчики не более 50 см/девочки не более 40 см *Фиксация положения Мальчики/девочки не менее 5 сек*	Итого (выполнил / не выполнил)
1												
2												
3												

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для поступающих на этап начальной подготовки первого года

Вид спорта: танцевальный спорт

№	ФИО	Год рождения	Бег на 30 м, *Мальчики не более 6,9 сек\ девочки не более 7,1 сек*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу *Мальчики не менее 7 раз/ девочки не менее 4 раз*	Смешанное передвижение на 1000 м *Мальчики не более 7 мин 10 сек/девочки не более 7 мин 35 сек*	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) *Мальчики не менее +1 см/ девочки не менее +3 см*	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами *Мальчики не менее 110 см/ девочки не менее не менее 105 см*	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м *Мальчики не менее 2 попаданий/девочки не менее 1 попадания*	Прыжок в высоту с места *Мальчики не менее 20см/ девочки не менее 15 см*	Исходное положение - стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад *Мальчики не менее 15 градусов/ девочки не менее 30 градусов*	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения) *Мальчики не менее 4 сек/ девочки не менее 5 сек*	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*	Баллы	Итого (выполнил / не выполнил)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступающих на этап начальной подготовки первого года

Вид спорта: северное многоборье

№	ФИ	Дата рождения	Подтягивание из виса на перекладине не менее 2р./7р.	Бег 20 м (сек) не более 5с/5,5с	Прыжок в длину с места не менее 130/125	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 9р/5р.	Бег 60 м. Не более 7с./7,5с	Бег на 500 м (выполнил, не выполнил)	Итого (выполнил, не выполнил)
1									
2									
3									

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступающих на этап начальной подготовки первого года

Вид спорта: кудо

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Бег на 30 м м-6,9/ д-7,2	Сдача норм атива	Челночный бег 3*10 м-10,4/ д-10,9	Сдача норм атива	Непрерывный бег в свободном темпе, м-не менее 15 мин, д-не менее 12 мин	Сдача норм атива	Подтягивание из виса на перекладине м-2/ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине д-4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа м-7/д-4	Сдача норма тива	Подъем туловища лежа на полу м-10/д-8	Сдача норм атива	Прыжок в длину с места 115/110	Сдача нормати ва	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Сдача норма тива	ИТОГО (выполнен/не выполнен)
1																		
2																		
3																		