

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа»"

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУ г.Нижневартовска "СПШ"**

Вид спорта:

Мотоциклетный спорт

Группы: НШ

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Бег 60м		Сдал\не сдал	Прыжок в длину с места		Сдал\не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Сдал\не сдал	Удержание стойки на одной ноге		Сдал\не сдал	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед		Сдал\не сдал	Подтягивания из виса на перекладине мальчики (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине девочки (не менее 7 раз)	Сдал\не сдал	Бег на 1км		Сдал\не сдал	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами коснуться пола)	Итого (выполнено/не выполнено)	
			мальчики (не более 12 с)	девочки (не более 12,9 с)		мальчики (не менее 130 см)	девочки (не менее 125 см)		мальчики (не менее 9 раз)	девочки (не менее 5 раз)		мальчики (не менее 40с)	девочки (не менее 38с)		мальчики (не менее 2,2м)	девочки (не менее 1,8м)					мальчики (не более 6 мин 30 с)	девочки (не более 6 мин 50 с)				
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:

Шахматы

Группы : НП

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Бег 30м		Сдал\не сдал	Прыжок в длину с места		Сдал\не сдал	Приседания без остановки		Сдал\не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Сдал\не сдал	Подъем туловища лежа на спине		Сдал\не сдал	Подтягивание из виса на перекладине юноши не менее 2 р./ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки не менее 4 р.	Сдал\не сдал	Челночный бег 3*10		Сдал\не сдал	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Итого (выполнено/не выполнено)	
			юноши(не более 6,9 с)	девушки (не более 7,2 с)		юноши (не менее 115 см)	девушки(не менее 110 см)		юноши (не менее 6 раз)	девушки (не менее 6 раз)		юноши (не менее 7 раз)	девушки(не менее 4 раз)		юноши (не менее 8 раз)	девушки(не менее 5 раз)				юноши (не более 10,4 с)	девушки(не более 10,9 с)				
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									

Тренер (подпись) _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:

Спортивная акробатика

Группы : НП

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Удержание положение "угол" в висе на гимнастической стенке (юноши/девушки не менее 5 с)	Сдал/не сдал	Подтягивание из виса на перекладине (юноши не менее 2 раз / девушки не менее 1 раза)	Сдал/не сдал	Подъем туловища, лежа на спине (юноши не менее 10 раз / девушки не менее 8 раз)	Сдал/не сдал	Прыжок в длину с места (юноши не менее 115 см / девушки не менее 110 см)	Сдал/не сдал	Упражнение "мост" из положения лежа на спине, фиксация 5 с (юноши - расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см / девушки - расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см)	Сдал/не сдал	Бег на 30 м (юноши не более 6,9 с / девушки не более 7,2 с)	Сдал/не сдал	Упражнение равновесия на одной ноге (юноши/девушки не менее 5 с)	Сдал/не сдал	Итого (выполнено/не выполнено)
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Тренер _____

Дата проведения _____

Заведующий отделением _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:

Рукопашный бой

Группа:

НП

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Группа	Бег 30м		Сдал\ не сдал	Челночный бег 3x10 м		Сдал\ не сдал	Непрерывный бег в свободном темпе		Сдал\ не сдал	Подтягивание на перекладине		Сдал\ не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Сдал\ не сдал	Подъём туловища в положении лёжа за 30 с		Сдал\ не сдал	Прыжок в длину с места		Сдал\ не сдал	ИТОГ О (выполнен/не выполнен)	
				юноши (не более 5,6 с)	девушки (не более 6,2 с)		юноши (не более 16с)	девушки (не более 16с)		юноши 10мин.	девушки 8 мин.		юноши (не менее 5 раз)	девушки (не менее 2 раз)		юноши (не менее 15 раз)	девушки (не менее 8 раз)		юноши (не менее 15 раз)	девушки (не менее 13раз)		юноши (не менее 120 см)	девушки (не менее 110 см)			
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										

Тренер _____
подпись

Заведующий отделением _____

Дата проведения: _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении
индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта: Кикбоксинг

Группа:

НП

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Бег 30м (юноши - не более 5,6 с; девушки не более 6,2 с)	Сдал \не сдал	Челночны й бег 3x10 м (юноши не более 16 с; девушки - не более 16 с)	Сдал \не сдал	Непреры вный бег в свободно м темпе (юноши - 10 мин, девушки - 8 мин)	Сдал не сдал	Подтягива ние на переклади не (юноши - не менее 5 раз, девушки - не менее 2 раз)	Сдал не сдал	Подъем туловища в положении лежа (юноши - не менее 15 раз, девушки - не менее 13 раз)	Сдал \не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши - не менее 15 раз, девушки - не менее 13 раз)	Сдал \не сдал	Прыжок в длину с места (юноши - не менее 120 см, девушки - не менее 110 см)	Сдал не сдал	ИТОГО (выполнен/ не выполнен)
			Сдал \не сдал	Сдал не сдал	Сдал не сдал	Сдал \не сдал	Сдал не сдал	Сдал \не сдал	Сдал не сдал								
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении
индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:

Пэйнтбол

Группа:

НП

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Удержание пистолета в позе-изготовке			Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа			Бег к км			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			Подъем туловища из положения лежа			Кистевая динамометрия			Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)			Прыжки со скакалкой без остановки			ИТОГО (выполнен/не выполнен)	
			Юноши (не менее 1 мин)	Девушки (не менее 50 сек)	Сдал/не сдал	Юноши (не менее 12 мин)	Девушки (не менее 10 мин)	Сдал/не сдал	Юноши (не более 6 мин 30 с)	Девушки (не менее 6 мин 50 с)	Сдал/не сдал	Юноши (не менее 12 раз)	Девушки (не менее 8 раз)	Сдал/не сдал	Юноши (не менее 20 раз)	Девушки (не менее 15 раз)	Сдал/не сдал	Юноши (не менее 14, 7 кг)	Девушки (не менее 11, 8 кг)	Сдал/не сдал	Юноши (не менее 20 раз)	Девушки (не менее 20 раз)	Сдал/не сдал					
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа»"

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:

Киокусинкай

Группа:

НП

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Группа	Бег на 30 м (юноши - не более 6,5/девушки - не более 6,7)	Сдал\не сдал	Челночный бег 3*10 (юноши - не более 10,4/девушки - не более 10,9)	Сдал\не сдал	Подъем туловища лежа на спине (юноши - не менее 8 раз/девушки не менее 7 раз)	Сдал\не сдал	Непрерывный бег в свободном темпе (юноши - не менее 5 мин/девушки - не менее 4 мин)	Сдал\не сдал	Подтягивание на перекладине (юноши - не менее 2 раз/девушки - не менее 1 раз)	Сдал\не сдал	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (юноши - не менее 7 раз/девушки не менее 4 раз)	Сдал\не сдал	Прыжок в длину с места (юноши - не менее 115 см/девушки - 110 см)	Сдал\не сдал	ИТОГО (выполнен/не выполнен)
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУГ.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:			Бодибилдинг										Группа:		НП						
№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Челночный бег 3x10 юноши не более 9с/ девушки не более 10,5с	Сдал\не сдал	Подъем туловища лежа на спине за 20 с. юноши не менее 8р/девушки не менее 5 р	Сдал\не сдал	Подтягивание из виса на низкой перекладине не менее 7р (девушки)	Сдал\не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юноши не менее 9р/девушки не менее 5р	Сдал\не сдал	Подъем туловища лежа на спине 20 с не менее 8р/5р	Сдал\не сдал	Прыжок в длину с места юноши не менее 130р/девушки не менее 125р	Сдал\не сдал	Наклон вперед с выпрямленными ногами, коснутся пола (Сдал\не сдал)	Бег 30 м юноши не более 6с/девушки не более 6,5с	Сдал\не сдал	Подтягивание из виса на перекладине не менее 2р (юноши)	Сдал\не сдал	Итого (выполнил, не выполнил)	
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении
индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУ г.Нижневартовска "СПШ"**

Вид спорта:		Восточное боевое единоборство										Группа:		НП				
№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Бег на 30 м юноши не более 6,9/ девушки не более 7,2	Сдал\не сдал	Челночный бег 3*10 юноши не более 10,4/ девушки не более 10,9	Сдал\не сдал	Непрерывный бег в свободном темпе, юноши не менее 15 мин, девушки не менее 12 мин	Сдал\не сдал	Подтягивание из виса на перекладине юноши не менее 2 р./подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки не менее 4 р.	Сдал\не сдал	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа юноши не менее 7 р./девушки не менее 4 р.	Сдал\не сдал	Подъем туловища лежа на полу юноши не менее 10 р./девушки не менее 8р.	Сдал\не сдал	Прыжок в длину с места юноши не менее 115 см/девушки не менее 110 см	Сдал\не сдал	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	ИТОГО (выполнен/не выполнен)
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУГ.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:		Пауэрлифтинг										Группа:		НП		Итого (выполнил, не выполнил)		
№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Подтягивание из виса на перекладине юноши не менее 2р/ девушки не более 7р.	Сдал\не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юноши не менее 9р./девушки не менее 5р.	Сдал\не сдал	Прыжок в длину с места юноши не менее 130/ девушки не менее 125см	Сдал\не сдал	Подъем туловища лежа на спине за 20с юноши не менее 8р/ девушки не менее 5р	Сдал\не сдал	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (Сдал\не сдал)	Челночный бег 3х10 юноши не более 9с/ девушки не более 10,5с	Сдал\не сдал	Бег 30 м юноши не более 6с/ девушки не более 6,5с	Сдал\не сдал		Подъем туловища лежа на спине юноши не менее 12 р/ девушки не менее 7р	Сдача норматива
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

Приложение к приказу МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа» от 03.07.2019 №713 "О проведении
индивидуального отбора в МАУ города Нижневартовска
«Спортивная школа»

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:		Северное многоборье										Группа:	НП	
№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Подтягивание из виса на перекладине юноши не менее 7 р./девушки и не менее 2р.	Сдал\не сдал	Бег 20 м (сек) юноши не более 5с/девушки не более 5,5с	Сдал\не сдал	Прыжок в длину с места юноши не менее 130/девушки не менее 125	Сдал\не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юноши не менее 9р/девушки не менее 5р.	Сдал\не сдал	Бег 60 м. юноши не более 7с./девушки не более 7,5с	Сдал\не сдал	Бег на 500 м (Сдал\не сдал)	Итого (выполнил, не выполнил)
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Тренер _____

Дата проведения: _____

Заведующий отделением _____

**Контрольные нормативы для зачисления на
2019-2020 спортивный сезон в МАУг.Нижневартовска "СШ"**

Вид спорта:

Спортивная аэробика

Группа:

НП

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Бег на 30 м (юноши - не более 6,9/девушки - не более 7,2)	Сдача норматива	Челночный бег 3*10 (юноши - не более 10,4/девушки - не более 10,9)	Сдал/не сдал	Подъем туловища лежа на спине за 30с (юноши - не менее 8/девушки - не менее 10)	Сдал/не сдал	Наклон вперед из положения стоя на полу, пальцами рук коснуться пола	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши - не менее 7/девушки - не менее 4)	Сдал/не сдал	Бег на 30м (юноши - не более 6,9/девушки - не более 7,2)	Сдал/не сдал	Прыжок в длину с места (юноши - не менее 115/девушки - не менее 110)	Сдал/не сдал	Итого (выполнил/не выполнил)
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Тренер

Дата проведения:

Заведующий отделением
