Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»

Протокол №___от_____2021

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2021-2022 спортивный сезон

Вид спорта: Айкидо

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Тренер	Бег 60 м с высокого старта		Сдал\ не сдал	Челночный бег 3х10 м с высокого старта		Сдал\ не сдал	Бег 1 км с высокого старта		Сдал\ не сдал	Подтягивание на перекладине		Сдал\ не сдал	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Сдал\ не сдал	Подъём туловища в положении лёжа		Сдал\ не сдал	Прыжок в длину с места		Сдал\ не сдал	И.П.-упор присев. Выполнить упор лежа		Сдал\ не сдал	И.П.-упор присев. Выпрыгивание вверх		Сдал\ не сдал	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу		Сдал\ не сдал	Баллы	ИТОГО (выполнил/не выполнил)
				мальчики (не более 12 с)	девочки (не более 12,9 с)		мальчики (не более 9 с)	девочки (не более 11 с)		мальчики (не более 6,30)	девочки (не более 6,50)		на высокой мальчики (не менее 3 раз)	на низкой девочки (не менее 8 раз)		мальчики (не менее 12 раз)	девушки (не менее 7 раз)		мальчики (не менее 10 раз)	девочки (не менее 8 раз)		мальчики (не менее 130 см)	девочки (не менее 125 см)		мальчики (не менее 5 раз)	девочки (не менее 3 раза)		мальчики (не менее 5 раз)	девочки (не менее 3 раза)		мальчики (не менее 1 раза)	девочки (не менее 1 раз)			
1																																				
2																																				

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»

Протокол №___от_____2021

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2021-2022 спортивный сезон

Вид спорта: Шахматы

№	Ф.И.	Дата рождения	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Приседания без остановки		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подъем туловища лежа на спине		Подтягивание из виса на перекладине юноши не менее 2 р./ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине девушки не менее 4 р.	Челночный бег 3*10		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																	