**Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года**

# вид спорта: бодибилдинг

| № | ФИ | Дата рождения | Челночный бег 3х10 не более 9с/10,5с | Подъем туловища лежа на спине не менее 12р/7р | Подтягивание из виса на низкой перекладине не менее 7р (дев) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 9р/5р | Подъем туловища лежа на спине 20 с не менее 8р/5р | Прыжок в длину с места не менее 130р/125р | Наклон вперед с выпрямленными ногами, коснутся пола (зачет, незачет) | Бег 30 м не более 6с/6,5с | Подтягивание из виса на перекладине не менее 2р (мал) | Итого (выполнил, не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | |

**Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года**

# вид спорта: киокусинкай

| № | Ф.И. | Дата рождения | Группа | Бег на 30 м (юноши - не более 6,5/девушки - не более 6,7) | Челночный бег 3*10 (юноши - не более 10,4/девушки - не более 10,9) | Подъем туловища лежа на спине (юноши - не менее 8 раз/девушки не менее 7 раз) | Непрерывный бег в свободном темпе (юноши - не менее 5 мин/девушки - не менее 4 мин) | Подтягивание на перекладине (юноши - не менее 2 раз/девушки - не менее 1 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (юноши - не менее 7 раз/девушки не менее 4 раз) | Прыжок в длину с места (юноши - не менее 115 см/девушки - 110 см) | Итого (выполнил, не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |

## Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года

# вид спорта: кудо

| № | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Бег на 30 м м-6,9/ д-7,2 | Челночный бег 3*10 м-10,4/ д-10,9 | Непрерывный бег в свободном темпе, м- не менее 15 мин, д- не менее 12 мин | 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 | Подъем туловища лежа на полу м-10/д-8 | Прыжок в длину с места 115/110 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами ( пальцами рук коснуться пола) | ИТОГО (выполнен/не выполнен ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |

## Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года

# вид спорта: пауэрлифтинг

| № | ФИ | Дата рождения | Подтягивание из виса на перекладине не менее 2р/7р. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 9р./5р. | Прыжок в длину с места не менее 130/ 125см | Подъем туловища лежа на спине за 20с не менее 8р/5р | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (зачет,незачет) | Челночный бег 3х10 не более 9с/10,5с | Бег 30 м не более 6с/6,5с | Подъем туловища лежа на спине не менее 12 р/7р | Итого (выполнил, не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |

## Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года

# вид спорта: рукопашный бой

| № | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Бег 30м | | Челночный бег 3х10 м | | Непрерывный бег в свободном темпе | | Подтягивание на перекладине | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | | Подъём туловища в положении лёжа за 30 с | | Прыжок в длину с места | | **ИТОГО (выполнил/не выполнил)** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 менне 110 см) | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года**

# вид спорта: северное многоборье

| № | ФИО | Дата рождения | Тренер | Бег 30м с высокого старта (не более 6,2с и 6,4с) | Бег 500 м с высокого старта (не более 2,35 м и 2,50 м) | Бег челночный 3*10 с высокого старта (не более 9,6с и 9,9 с) | Прыжок в длину с места (не менее 130см и 120см) | Сгибание и разгибание рук (не менее 10р и 5р) | Подъем туловища до касания бедер (не менее 8р и 6 р) | Итого (выполнил/ не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

## Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года

# вид спорта: спортивная акробатика

| № | Фамилия Имя Отчество | Год рождения | Бег 30 м, 6,9\7,2 | Удержание положение "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5с) | Подъем туловища лежа на спине 10\8 | Упражнение "мост" из положения лежа на спине, фиксация 5с | Прыжок в длину с места 115/110 | Подтягивание из виса на перекладине (2\1) | Упражнение равновесия на одной ноге (не менее 5с) | Итого (выполнил/ не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |

# Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки первого года

# вид спорта: шахматы

| Тестируемое физическое качество | | | | Скоростные качества | | Скоростно-силовые качества | | Выносливость | | Сила | | | | | | Координация | | Гибкость | Выполнил/не выполнил |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Группа | Бег 30м | | 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 переклад./ юноши не менее 2 р | Подтягивание из виса на низ.переклад./ девушки не менее 4р | Челночный бег 3*10 | | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| | | | | юноши не более 6,9 с | Девушки не более 7,2 с | Юноши не менее 115см | Девушки не менее 110 см | юноши не менее 6 р | деваушки не менее 6 р | юноши не менее 7 р | Девушки не менее 4 р | Юноши не менее 8 р | Девушки не менее 5 р | | | юноши не более 10,4 с | девушки не более 10,9 с | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |