

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»

Протокол № ___ от _____ 2022

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2022-2023 спортивный сезон

Вид спорта: Спортивная аэробика

№	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 105 см	Челночный бег 3x10 м мальчики не более 10,3 сек/девочки не более 10,6 сек	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) мальчики не менее 11 раз/девочки не менее 9 раз	Антропометрические и физические данные (рост/масса тела) Средний - 10 баллов Низкий, ниже среднего - 5 баллов Выше среднего, высокий- 0 баллов *См. Таблица А, Б	Баллы	Итог выполнил/ не выполнил
1												

Примечание*

1 норматив – 5 баллов

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела) мальчики 7-9 лет

Таблица А

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7 лет	Рост, см	До 108,9	108,9 - 116,9	116,9 -128,6 (122,4)	128,6 -134,7	Выше 134,7
	Вес, кг	До 17,7	17,7 – 19,9	19,9-26,5 (23,2)	26,5- 30 9	30,9 и более
8 лет	Рост, см	До 108,4	108,4 - 120,2	120,2 - 129,1 (124,3)	129,1 - 130,3	Выше 130,3
	Вес, кг	До 20,4	20,4 -22,5	22,5 – 25,6 (24,0)	25,6 - 26 1	26,1 и более

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела) девочек 7-9 лет

Таблица Б

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7 лет	Рост, См	До 111,7	111,7 - 117,1	117,1 - 127,8 (122,3)	127,8 - 132,4	Выше 132,4
	Вес, кг	До 17,8	17,8 -20,0	20,0 – 26,1 (23,0)	26,100 - 30 7	30,7 и более
8 лет	Рост, См	До 113,5	113,5 -123,2	123,2 - 132,7 (127,4)	132,7 - 135,0	Выше 135
	Вес, кг	До 21,9	21,9- 23,3	23,300 – 28,0 (25,6)	28,0 - 28 2	28,2 и более

Примечание: Максимальный возраст для зачисления в группы на этап начальной подготовки 9 лет