Приложение № 2 к приказу
от 27.01.2023 № 149

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2022-2023 спортивный сезон

Вид спорта: Киокусинкай

№	Ф.И.	Дата рождения	Группа	Бег на 30 м (юноши - не более 6,9 с/девушки - не более 7,1 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши - не менее 7 раз/девушки не менее 4 раз)	Смешанное передвижение на 1000 м (юноши - не более 7 мин 10 с/девушки - не более 7 мин 35 с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши - не менее +1 см/девушки - не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши - не менее 110 см/девушки - 105 см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши - не менее 2 раз)/Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки - не менее 4 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (юноши - не менее 10 раз/девушки не менее 9 раз)	ИТОГО (выполнил/не выполнил)
1											
2											

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2022-2023 спортивный сезон

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	Подьем туловища лежа на спине не менее 12 р/7р	Итого (выполнил, не выполнил)
1											
2											
3											

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2022-2023 спортивный сезон

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									

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2022-2023 спортивный сезон

Вид спорта: Спортивная акробатика

№	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*	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												

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2022-2023 спортивный сезон

Вид спорта: Спортивный туризм

№	Ф.И.	Дата рождения	Группа	Бег на 60 м (юноши - не более 12 с/девушки - не более 12,9 с)	Челночный бег 3х10 м (юноши – не более 10,3 с/девушки – 10,9 с)	Бег на 1 км (юноши - не более 6 мин 30 с/девушки – не более 6 мин 50 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши - не менее 9 раз/девушки не менее 5 раз)	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши - не менее 130 см/девушки - 125 см)	Прыжок в высоту с места (юноши – не менее 20 см/девушки – не менее 15 см)	Подтягивание из виса на перекладине (юноши - не менее 2 раз)/Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки - не менее 7 раз)	Вис на перекладине на двух руках (юноши – не менее 30 с/девушки – не менее 25 с)	Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши - не менее 10 раз/девушки не менее 7 раз)	ИТОГО (выполнил/не выполнил)
1															
2															
3															

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2022-2023 спортивный сезон

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)
1														
2														

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2022-2023 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																	