Муниципальное автономное учреждение д	цополнительного	образован	ния города і	Нижневартовска	«Спортивная ши	кола»
	Протокол №	ОТ	_2024			

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2023-2024 учебный год

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 гимнастическ ой 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)/Подтягива ние 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 дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа
Протокол №от2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2023-2024 учебный год

Вид спорта: Спортивная акробатика

No	ФИО	Год	Бег на 30 м,	Сгибание и	Наклон	Прыжок в	Исходное	Исходное	Исходное	Исходное	Итого
		рождения		разгибание	вперед из	длину с	положение –	положение –	положение – вис	положение	(выполнил/
			Мальчики	рук в упоре	положения	места	вис хватом	лежа на спине.	на	стойка на	не
			не более 6,9	лежа на	стоя на	толчком	сверху на	Ноги согнуты в	гимнастической	одной ноге,	выполнил)
			сек/ девочки	полу	гимнастиче	двумя	высокой	коленях на	стенке хватом	другая	
			не более 7,1		ской скамье	ногами	перекладине.	ширине плеч,	сверху. Подъем	согнута и ее	
			сек	Мальчики	(от уровня		Сгибание и	руки согнуты и	выпрямленных	стопа	
				не менее 7	скамьи)	Мальчики	разгибание рук	сжаты в замок	ног в положение	касается	
				раз/		не менее		за головой.	«угол»	колена	
				девочки не	Мальчики	115 см/	Мальчики не	Подъем	Фиксация	опорной	
				менее 4 раз	не менее +1	девочки не	менее 2 раз/	туловища до	положения	ноги. Глаза	
					см/ девочки	менее 110	девочки не	касания бедер с	1.6	закрыты,	
					не менее +3	СМ	менее 1 раз	возвратом в	Мальчики не	руки	
					СМ			исходное	менее 5 сек/	разведены в	
								положение	девочки не менее	стороны.	
								Мальчики не	3 сек	Удерживание	
								менее		равновесия	
								10 раз/девочки		Мальчики/	
								не менее 8 раз		девочки не	
										менее	
										<i>менее</i> 5 сек	
										J CEK	
1											
2											

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол № от 2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2023-2024 учебный год

Вид спорта: Спортивный туризм

№	Ф.И.	Дата рождения	Группа	Бег на 60 м (юноши - не более 12 с/девушки - не более 12,9 с)	Челночны й бег 3х10 м (юноши – не более 10,3 с/девушки – 10,9 с)	Бег на 1 км (юноши - не более 6 мин 30 с/девуш ки – не более 6 мин 50 с)	Сгибание и разгибани е рук в упоре лежа на полу (юноши - не менее 9 раз/девуш ки не менее 5 раз)	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующи м прохождение м по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	Наклон вперед из положени я стоя с выпрямле нными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши - не менее 130 см/девушк и - 125 см)	Прыжок в высоту с места (юноши – не менее 20 см/деву шки – не менее 15 см)	Подтягива ние из виса на переклади не (юноши - не менее 2 раз)/Подтя гивание из виса на низкой переклади не (девушки - не менее 7 раз)	Вис на переклад ине на двух руках (юноши – не менее 30 с/девуш ки – не менее 25 с)	Подъем туловищ а из положен ия лежа на спине (юноши - не менее 10 раз/деву шки не менее 7 раз)	ИТОГ О (выпол нил/не выпол нил)
1															
2															

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №от2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2023-2024 учебный год

Вид спорта: рукопашный бой

				Бег	на 30м		иночный - 3х10 м	бег	прерывный в свободном емпе (мин)	колоп гимна ска урови	н вперед из кения стоя на сстической имье (от ня скамьи (см)	разг	ибание и ибание рук оре лежа на полу	на руки Фи пол	я ровно, 1 ноге, на поясе. ксация южения кунды)	места	к в длину с толчком огами (см)	Г выполнил)
Nº	Ф.И.	Дата рожде ния	Гру ппа	юноши (не более 6,2 с)	девушки (не более 6,4 с)	юноши (не более 9,6с)	девушки (не более 9,9с)	юноши 10мин.	девушки 8 мин.	юноши (не менее +2)	девушки (не менее +3)	юноши (не менее 10 раз)	девушки (не менее 5 раз)	юноши (не менее 12 раз)	девушки (не менее 10 раз)	юноши (не менее 130 см)	девушки (не менее 125 см)	ИТОГ (выполнил/ не выпо
1																		
2																		

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа
Протокол №от2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
лля зачисления на 2023-2024 учебный гол

Вид спорта: Танцевальный спорт

	No	ФИО	Год	Бег на 30	Сгибание и	Смешанное	Наклон	Прыжок в	Метание	Прыжок в	Исходное	Равновесие на	Исходное	Баллы	Итого
				м,	разгибание	передвиже	вперед из	длину с	теннисного	высоту с	положение	одной ноге,	положение –		(выпол
			рождения		рук в упоре	ние на 1000	положения	места	мяча в цель,	места	- стойка	другую	лежа на		нил/ не
				Мальчики	лежа на	M	стоя на	толчком	дистанция 6 м		НОГИ	согнуть в	спине. Ноги		выпол
				не более	полу	Мальчики	гимнастиче	двумя ногами		Мальчики	вместе,	сторону, стопа	согнуты в		нил)
				6,9 сек∖		не более 7	ской		Мальчики не	не менее	руки	прижата к	коленях на		111121)
				девочки	Мальчики	мин 10	скамье (от	Мальчики не	менее 2	20см/	вверху, в	колену	ширине плеч,		
				не более	не менее 7	сек/девочки	уровня	менее 110 см/	попаданий/дево	девочки	замке.	опорной ноги,	руки согнуты		
				7,1 сек	раз/	не более 7	скамьи)	девочки не	чки не менее 1	не менее	Отведение	руки в стороны	и сжаты в		
					девочки не	мин 35 сек		менее не	попадания	15 см	рук назад	(удержание	замок за		
					менее 4 раз		Мальчики	менее 105 см				положения)	головой.		
							не менее +1				Мальчики		Подъем		
							см/ девочки				не менее 15	Мальчики не	туловища до		
							не менее +3				градусов/	менее 4 сек/	касания		
							СМ				девочки не	девочки не	бедер с		
											менее 30	менее 5 сек	возвратом в		
											градусов		исходное		
													положение		
													1.6		
													Мальчики не		
													менее 7 раз∖		
													девочки не		
-													менее 5 раз		
	1														
	2														

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №от2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2023-2024 учебный год

Вид спорта: Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – пауэрлифтинг)

				Кистевая динамометр ия (кг)		Приседани я с весом 5 кг (кол-во раз)		Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (кол-во раз)		Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (кол -во раз)		Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (кол-во раз)		Жим на горизонтальной скамье с весом 10 кг (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		ГОГ не выполнил)
JN?	№ Ф.И.	Дата рожден ия	Группа	юноши (не менее 10)	девушки (не менее 10)	юноши (не менее 10)	девушки (не менее 6)	юноши (не менее 3)	девушки (-)	юноши (не менее 15)	девушки (не менее 8)	юноши (не менее 6)	девушки (не менее 3)	юноши (не менее 10)	девушки (не менее 5)	юноши (не менее 10)	девушки (не менее 4)	ИТОГ (выполнил/ не вы
1																		
2																		

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №от2023
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

для зачисления на 2023-2024 спортивный сезон

Вид спорта: Шахматы

вид сп	ид спорта: шахматы																
	Ф. И.	Дата рожд ения	Бег	30 м	Прыжок в длину с места		Приседан ия без остановк и		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Подъем туловища лежа на спине		Подтягива ние из виса на переклади не	Челночный бег 3*10		Наклон вперед	лполнено)
№			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 менее 2 р./подтягива ние из виса лежа на низкой переклади не девушки не менее 4 р.	юноши (не более 10,4 с)	девушки(не более 10,9 с	из положения стоя с выпрямленны ми ногами (пальцами рук коснуться пола)	Итого (выполнено/не выполнено)
1																	
2																	
3																	