Приложение № 2
к приказу от 28.12.2024 № 2020

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2024-2025 учебный год

Вид спорта: кудо

Тестируемое физическое качество				Бег 30м Результат		Челночный бег 3х10 м		Бег на 1000 метров (мин)		Подтягивание из виса на перекладине (раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснутся пола пальцами рук		Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)		
№	**Ф. И.**	**Дата рождения**	**Группа**	юноши (не более 6,0 с)	девушки (не более 6,1 с)	юноши (не более 9,3с)	девушки (не более 9,6 с)	юноши 5,40 мин	Девушки 6,30 мин.	Юноши на высокой перекладине (не менее 3)	девушки лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 8)	юноши (не менее 12 раз)	девушки (не менее 7 раз)	юноши (не менее 30 раз)	девушки (не менее 25 раз)	Юноши (не менее 1 раз)	Девушки (не менее 1 раз)	юноши (не менее 140 см)	девушки (не менее 130 см)	**ИТОГ (выполнил/ не выполнил)**
1																				
2																				
3																				

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»

Протокол №___от_____2025

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

Вид спорта: муайтай

№	Ф.И.	Дата рождения	Группа	Бег на 30 м (сек)		Бег на 1000м (минута, секунда)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя н гимнастической скамье от уровня скамьи (сантиметры)		Челночный бег 3*10м (секунды)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)		Исходное положение вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками (кол-во раз)		ИТОГ (выполнил/ не выполнил)
				юноши (не более 6,2)	девушки (не более 6,4)	юноши (не более 6,10)	девушки (не более 6,30)	юноши (не менее 10)	девушки (не менее 5)	юноши (не менее +2)	девушки (не менее +3)	юноши (не более 9,6)	девушки (не более 9,9)	юноши (не менее 130)	девушки (не менее 120)	юноши (не менее 4)	девушки (не менее 3)	
1																		
2																		

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

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 дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2024-2025 учебный год

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 дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

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 дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2024-2025 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)	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 дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

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 1000м *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*	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук *Мальчики не менее 8 раз /девочки не менее 5 раз*	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» *мальчики /девочки не менее 5 раз*	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 дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

Вид спорта: шахматы

№	Ф.И.	Дата рождения	Бег 30 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Итого (выполнено/ не выполнено)
			мальчики (не более 6,9 с)	девочки (не более 7,1 с)	мальчики (не менее 7 раз)	девочки (не менее 4 раз)	мальчики (не менее + 1 см)	девочки (не менее + 3 см)	мальчики (не менее 110 см)	девочки (не менее 105 см)	
1											
2											