Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска "Спортивная школа"

протокол №21 от 28.02.25 контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2024-2025 учебный год

Вид спорта: Спортивный туризм

№	ФИО	Год рождения	Бег на 30 м (мальчики не более 6,3сек., девочки не более 6,6 сек)	Сдача норматива	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики не менее 10 раз, девочки не менее 5 раз)	Сдача норматива	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) не менее:юн-20,дев-15	Сдача норматива	Бег по 1000 м (мин, с) не более: юн-6,3 мин,дев-6,5	Сдача норматива	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз) не менее: юн-2	Сдача норматива	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) не менее: юн-10, дев-7	Сдача норматива	Вис на перекладине на двух руках (с) не менее:юн-30, дев-25	Сдача норматива	Человечний бег 3х10м (с) (не более: юн-8,4,дев-8,7)	Сдача норматива	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим проноживанием по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) (количество раз)не менее:юн-2,дев-2	Сдача норматива	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) не менее: юн+2,дев+3	Сдача норматива	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее : юн-150, дев 145	Сдача норматива	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине с 90 см (количество раз, д- не менее 5)	Сдача норматива	Итог	Выполнил не выполнил
1	Макаров Давид Николаевич	22.05.2009	6,2	5	15	5	25	5	6,1	5	10	5	20	5	40	5	7,5	5	3	5	3	5	175	5			55	выполнил
2	Макаров Илья Николаевич	13.09.2013	6,3	5	12	5	24	5	6,0	5	8	5	15	5	35	5	7,9	5	3	5	4	5	165	5			55	выполнил

*Примечание
1 норматив - 5 баллов
Балл для зачисления - 50-55 баллов.
Резерв- 45 баллов

Председатель приемной комиссии _____ Полятыкина Н.Д.

Заместитель председателя приемной комиссии _____ Луценко А.А.

Секретарь приемной комиссии _____ Краснова К.В.

Члены приемной комиссии: _____ Телицина О.Ю.

_____ Константинова Р.М.

_____ Хорошилова М.А.

_____ Гончарук И.Н.