Муниципальное автономное учреждение дополнительно	го обра	зования города	Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №	ОТ	2025	

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2025-2026 учебный год

Вид спорта: кудо

Te		емое физ	зическое		ег 30м ультат		ночный Зх10 м	Бег на 1000 метров (мин) — виса на перекладине (раз) — (раз) — каз на перекладине (раз) — каз на		туловища и положения лежа на спине		туловища из положения лежа на спине		ред из ожения оя с мленны гами на олу. гся пола	ДЛ М6 ТОЈ ДІ	ыжок в ину с еста с ичком вумя ми (см)	інил)			
Nº	Ф. И.	Дата рожд ения	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 №от2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2025-2026 учебный год

Вид спорта: муайтай

.N≌	Ф.И.	Дата рождения	Группа	Бег на (се		(ми	а 1000м нута, унда)	Сгиба разгибан упоре (кол-в	ие рук в лежа	положе гимнас скамье ск	і вперед из ния стоя н стической от уровня замьи иметры)		ючный бег 3*10м екунды)	дли ме толч дву ног (сант	жок в ину с еста чком умя гами иметр ы)	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)	попіча)
1																		
2																		

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школах
Протокол №от2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2025-2026 учебный год

Вид спорта: рукопашный бой

				Бег на			елночный ег 3х10 м Непрерывный бег в свободном темпе (мин)		из поло стоя гимнаст скамя уровня	стоя на разгі		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Стоя ровно, на 1 ноге, руки на поясе. Фиксация положения (секунды)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
№	Ф.И.	Дата рожд ения	Груп па	мальчики (не более 6,2 с)	девочки (не более 6,4 с)	мальчики (не более 9,6с)	девочки (не более 9,9с)	мальчики 10 мин.	девочки 8 мин.	мальчики (не менее +2)	девочки (не менее +3)	мальчики (не менее 10 раз)	девочки (не менее 5 раз)	мальчики (не менее 12 раз)	девочки (не менее 10 раз)	мальчики (не менее 130 см)	девочки (не менее 125 см)	ИТОГ (выполнил/ не выполнил)
1																		
2																		

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа» Протокол N_2 от 2025

контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки для зачисления на 2025-2026 учебный год

Вид спорта: спортивная аэробика

№	ФИО	Год рожде ния	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 гимнастиче ской скамье (от уровня скамьи) мальчики не менее +1 см/ девочки не менее +3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами мальчики не менее 110 см /девочки не менее 105 см	Челночный бег 3х10 м мальчики не более10,3 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*

Антропометрические показатели развития (рост и масса тела) мальчики 7-8 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)	26,5-309	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 7-8 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 8 лет

¹ норматив – 5 баллов

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №от2025
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2025-2026 учебный год

Вид спорта: шахматы

			Бег			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		вперед из ия стоя на гической от уровня мьи)	Прі в д с места тол но	Итого (выполнено/ не выполнено)	
№	Ф.И.	Дата рождения	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											

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 2025-2026 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						4		4	
2								H3s-	
3									