*Приложение № 2*
*к приказу от 18.10.2024 № 1615*

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 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_____2024
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_____2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2024-2025 учебный год

**Вид спорта: рукопашный бой**

| № | Ф.И. | Дата рождения | Группа | Бег на 30м | | Челночный бег 3х10 м | | Непрерывный бег в свободном темпе (мин) | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) | | 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) | | ИТОГ (выполнил/ не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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) | |
| 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 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_____2024
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_____2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2023-2024 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 | | | | | | | | | | | |