

## Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска "Спортивная школа"

Протокол № 38 от 26.08.2020

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

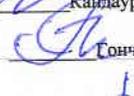
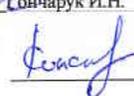
Вид спорта: Кудо

№	ФИО	Дата рождения	Тренер-преподаватель	Бег 30 м с высокого старта (не более 6 с и 6,1 с)	Сдача норматива	Бег 1 км с высокого старта (не более 5,40 мин и 6,30 мин)	Сдача норматива	Бег челночный 3*10 с высокого старта (не более 9,3 с и 9,6 с)	Сдача норматива	Прыжок в длину с места отталкиванием	Сдача норматива	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 12 р и 7 р)	Сдача норматива	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1)	Сдача норматива	И.П. 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 И.П. в течение 1 мин/юноши не менее 30/девушки не менее 25	Сдача норматива	И.П.-вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук/юноши не менее 3	Сдача норматива	И.П.-вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук/девушки не менее 8	Сдача норматива	Баллы	Итого (выполнил/не выполнил)
1	Аракелова Арина Сергеевна	01.08.2012	Игунов С.А.	5,2	сдал	4,5	сдал	7,2	сдал	150	сдал	14	сдал	1	сдал	32	сдал	4	сдал	9	сдал	9	Выполнил
2	Сахидинова Сабрина Шохиддиновна	10.01.2013	Игунов С.А.	5,6	сдал	5,1	сдал	8	сдал	157	сдал	14	сдал	1	сдал	33	сдал	5	сдал	9	сдал	9	Выполнил

\*Примечание

1 норматив - 1 балл

Проходной балл для зачисления 9 баллов.

Председатель приемной комиссии:  Полятыкина Н.Д.Члены приемной комиссии:  Кайдаурова И.В.Заместитель председателя приемной комиссии:  Луценко А.А.Секретарь приемной комиссии:  Краснова К.В. Телицына О.О. Гончарук И.Н. Константинова Р.М.