*Приложение № 2*
*к приказу от 05.07.2024 № 1003*

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: Киокусинкай**

| № | Ф.И. | Дата рождения | Группа | Бег на 30 м (юноши - не более 6,9 с/девушки - не более 7,1 с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши - не менее 7 раз/девушки не менее 4 раз) | Смешанное передвижение на 1000 м (юноши - не более 7 мин 10 с/девушки - не более 7 мин 35 с) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (юноши - не менее +1 см/девушки - не менее +3 см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши - не менее 110 см/девушки - 105 см) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши - не менее 2 раз)/Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки - не менее 4 раз) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (юноши - не менее 10 раз/девушки не менее 9 раз) | ИТОГО (выполнил/не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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: 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 города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2024-2025 спортивный сезон

**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_____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: Спортивная акробатика**

| № | ФИО | Год рождения | Бег на 30 м,<br><br>*Мальчики не более 6,9 сек/ девочки не более 7,1 сек* | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br><br>*Мальчики не менее 7 раз/ девочки не менее 4 раз* | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)<br><br>*Мальчики не менее +1 см/ девочки не менее +3 см* | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами<br><br>*Мальчики не менее 115 см/ девочки не менее 110 см* | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук<br><br>*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<br>*Мальчики не менее 10 раз/ девочки не менее 8 раз* | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»<br>*Фиксация положения*<br><br>*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<br><br>*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<br><br>*Фиксация положения Мальчики/девочки не менее 5 сек* | Итого (выполнил/ не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |

Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа»
Протокол №___от_____2024
контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки
для зачисления на 2024-2025 спортивный сезон

**Вид спорта: Спортивная аэробика**

| № | 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 1000 м *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 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)<br><br>Средний - 10 баллов<br>Низкий, ниже среднего - 5 баллов<br>Выше среднего, высокий- 0 баллов<br><br>*См. Таблица А, Б | Баллы | Итог выполнил/ не выполнил |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | | | | |

Примечание*
1 норматив – 5 баллов

## 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- 30 9 | 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**

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 2024-2025 учебный год

**Вид спорта: Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина-бадминтон) I функциональная группа**

| № | Ф.И | Дата рождения | Группа | Бег на колясках 60 м ( результат не более 50 сек) | Бег на колясках 200 м (без учета времени) | И.П. –сидя. Подъем в упор на руках ( не менее 5 раз) | И.П. Стоя или сидя. Метание волана (не менее 4 метров) | ИТОГ (выполнил/ не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |

**Вид спорта: Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина-бадминтон) II,III функциональная группа**

| | Ф.И | Дата рождения | Группа | Бег на 60 м ( результат не более 15,0 сек) | Бег на 400 м (без учета времени) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 4 раз) | И.П. Стоя. Метание волана (не менее 4 метров) | И.П.Стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснутся пола пальцами рук. (не менее 1 раза) | ИТОГ (выполнил/ не выполнил) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |

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: Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина - бадминтон)**

| № | Ф.И. | Дата рождения | Бег 30 м | | Челночный бег 6х5 м | | Метание волана | | Прыжок в длину с места | | Итого (выполнено/ не выполнено) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики (не более 7,7 с) | девочки (не более 8,5 с) | мальчики (не менее 13 с) | девочки (не менее 14,5 с) | мальчики (не менее 3 м) | девочки (не менее 2 м) | мальчики (не менее 70 см) | девочки (не менее 60 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 2023-2024 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_____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 | | | | | | | | | | | |