

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска "Спортивная школа"

Протокол № 18 от 30.10.2024

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

Вид спорта: Рукопашный бой

№	ФИО	Дата рождения	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу мальчики (не менее 10) девочки (не менее 5 раз) 10)	Сдача норматива	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами мальчик (не менее 130 см) девочки (не менее 125см)	Сдача норматива	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) мальчики не менее +2 девочки не менее +3	Сдача норматива	Бег на 30 м мальчики не более 6,2 с) девочки (не более 6,4 с)	Сдача норматива	Челночный бег 3 x 10 м мальчики не более 9,6с) девочки (не более 9,9с)	Сдача норматива	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения мальчики (не менее 12с) девочки (не менее 10с)	Сдача норматива	Непрерывный бег в свободном темпе мальчики (10 мин) девочки (8 мин)	Сдача норматива	Итого (выполнил/не выполнил)
1.	Юлаев Руслан Вадимович	03.03.2010	11	сдал	135	сдал	2	сдал	5,7	сдал	9,4	сдал	12	сдал	10	сдал	выполнил

Председатель приемной комиссии: Полятькина И. Д.Заместитель председателя приемной комиссии: Луценко А. А.

Члены приемной комиссии:

Гончарук И. Н.Кандаурова И.В.Телицина О.Ю.Константинова Р.М.Секретарь приемной комиссии: Краснова К.В.