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: 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 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 | | | | | | | | | | | |