

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

	Контрольные упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	Бег на 30 м	с	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	3	4	5	6	7	1	1	2	3	4
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	70	80	90	100	110	65	75	85	95	105
СФП	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	2,00	4,00	6,00	8,00	10,0	1,00	2,00	4,00	6,00	8,00
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	кол-во раз				1	2				1	2

Примечание: при подведении итогов сдачи тестовых заданий и составления рейтинга, поступающих в отделение спортивной борьбы преимущества, будут иметь поступающие, показавшие лучшие результаты по силовым качествам.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

	Контрольные упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	Бег на 1000 м	мин,с	7.20	7.40	7.60	7.80	8.00	7.40	7.60	7.80	8.00	8.20
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	110	120	130	140	90	100	110	120	130
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	11	10	11	12	13	3	4	5	6	7
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин.	кол-во раз	Без учета времени					Без учета времени				
СФП	Бросок теннисного мяча в мишень диам.60см с расстояния 4 м (5 попыток)	кол-во попаданий	Не менее 3 попаданий					Не менее 3 попаданий				
	Классическая планка. Исходное положение-лежа лицом вниз. Руки на 90° согнуты в локтях. Упор на	с	50					40				

	предплечья и кончики пальцев ног. Прямая линия от макушки до пяток.			
--	--	--	--	--

Приложение 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

	Контрольные упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах (мальчики)					Оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Для возрастной группы 7 лет												
ОФП	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз				1	2					1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз		1	2	3	4			1	2	3
	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения		6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
СФП	Челночный бег 3×10 м	с	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз		1	2	3	4				1	2
Для возрастной группы 8 лет												
ОФП	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз			1	2	3				1	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения		6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
СФП	Челночный бег 3×10 м	с	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	2	3	4	5	6		1	2	3	4
Для возрастной группы 9 лет												
ОФП	Подтягивание из виса лежа на	кол-во раз	1	2	3	4	5		1	2	3	4

	низкой перекладине 90 см											
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения		6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
СФП	Челночный бег 3×10 м	с	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
Для возрастной группы 10 лет												
ОФП	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения		6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
СФП	Челночный бег 3×10 м	с	10,8	10,9	10,0	10,1	10,2	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения		6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

Примечание: при подведении итогов сдачи тестовых заданий и составления рейтинга, поступающих в отделение спортивной борьбы преимуществва, будут иметь поступающие, показавшие лучшие результаты по скоростным показателям.