


 Утверждаю
 Директор _____ Г.М. Старчикова
 _____ 2021г

Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся в
 МАУ ДО ДЮСШ № 16
 на предпрофессиональную программу по
спортивному ориентированию

Юноши	Девушки	Баллы
Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	2
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	1
Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	2
Подъем туловища, Лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, Лежа на спине (не менее 7 раз)	1

* Для зачисления необходимо набрать не менее 5 баллов

Утверждаю
Директор _____ Г.М. Старчикова
_____ 2021г



Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся в
МАУ ДО ДЮСШ № 16
на предпрофессиональную программу по
академической гребле

Нормативы	Мальчики	Девочки	Баллы*
Бег на 30 м, с	5.5	6	1
Челночный бег 3x10м	9.6	10.2	1
Бег 800м, мин	4м15с	4м30с	2
Плавание 50м			2
Подтягивание на перекладине	4	-	2
Приседание за 15 сек.	12	10	1
Подъем туловища, лежа на спине	-	8	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	3
Прыжок в длину с места	160	150	2
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек.	5	5	2

*Для зачисления необходимо набрать не менее 13 баллов

Директор



Утверждаю

Г.М. Старчикова

2021г

Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся в
 МАУ ДО ДЮСШ № 16
 на предпрофессиональную программу по
фехтованию

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы*
	Мальчики	Девочки	
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)	2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок с места (не менее 120 см)	2
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	2
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)		2
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)		1
Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)	2

*Для зачисления необходимо набрать не менее 8 баллов

Утверждаю
Директор Г.М. Старчикова
« 1 » _____ 2021г

Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся
в МАУ ДО ДЮСШ № 16
на предпрофессиональную программу по
пулевой стрельбе

Юноши упражнение	Девушки упражнение	Баллы*
Удержание веса 5 кг в позе-изготовке (не менее 1 мин)	Удержание веса 5 кг в позе-изготовке (не менее 50 сек)	1
Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин)	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин)	1
Бег 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег 1 км (не более 6 мин 50 с)	2
Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	2
Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	3
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пальцами рук)	1
Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	1

*Для зачисления необходимо набрать не менее 8 баллов

Директор



Утверждаю

Г.М. Старчикова

2021г

Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся
в МАУ ДО ДЮСШ № 16
на предпрофессиональную программу по
скалолазанию

Юноши упражнение	Девушки упражнение	Баллы*
Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2 с)	1
Прыжок с места (не менее 100 см)	Прыжок с места (не менее 85 см)	1
Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)	1
-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	2
Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)	-	2
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	1
Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)	2
Челночный бег 3x10 м (не более 11с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12с)	1
Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	2

*Для зачисления необходимо набрать не менее 9 баллов