

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Г.М. Старчикова  
 \_\_\_\_\_ 2022г



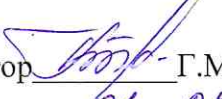
Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся  
 в МАУ ДО ДЮСШ № 16

на предпрофессиональную программу по  
 видам спорта

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**  
**АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ**  
**ФЕХТОВАНИЕ**  
**СКАЛОЛАЗАНИЕ**  
**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**  
**возраст 6-8 лет**

УПРАЖНЕНИЕ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	КОЛ-ВО БАЛЛОВ
Бег на 30м (сек)	6,9	7,1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	7	4	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1	+3	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (кол-во раз за мин)	21	18	2
Челночный бег 3x10 (сек)	10,3	10,6	2

\* Для зачисления необходимо набрать не менее 8 баллов

Утверждаю  
Директор  Г.М. Старчикова  
« 01 » 04 2022г

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

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**  
**АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ**  
**ФЕХТОВАНИЕ**  
**СКАЛОЛАЗАНИЕ**  
**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**  
**возраст 9-10 лет**

УПРАЖНЕНИЕ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	КОЛ-ВО БАЛЛОВ
Бег на 30м (сек)	6,2	6,4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	10	5	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+2	+3	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (кол-во раз за мин)	27	24	2
Челночный бег 3x10 (сек)	9,6	9,9	2

\*Для зачисления необходимо набрать не менее 8 баллов


 Тврждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Г.М. Старчикова  
 \_\_\_\_\_ 2022г

Нормативы общей физической подготовки для зачисления учащихся  
 в МАУ ДО ДЮСШ № 16

на предпрофессиональную программу по  
 видам спорта

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**  
**АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ**  
**ФЕХТОВАНИЕ**  
**СКАЛОЛАЗАНИЕ**  
**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**  
**возраст 11-12 лет**

УПРАЖНЕНИЕ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	КОЛ-ВО БАЛЛОВ
Бег на 30м (сек)	5,7	6	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	13	7	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+3	+4	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	135	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) (кол-во раз за мин)	32	28	2
Челночный бег 3x10 (сек)	9	9,4	2

\* Для зачисления необходимо набрать не менее 8 баллов