



**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по  
 дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по  
 виду спорта : гребной спорт (академическая гребля)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	юноши
Быстрота	бег 30м (не более 5,5 с)	бег 30м (не более 6 с)
Координация	челночный бег 3x10м (не более 9,6с)	челночный бег 3x10м (не более 10,2с)
Выносливость	бег 800м (не более 4 мин 15 с)	бег 800м (не более 4 мин 30 с)
	плавание 50м (без учета времени)	плавание 50м (без учета времени)
Сила	подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
	приседание за 15 с (не менее 12 раз)	приседание за 15 с (не менее 10 раз)
	-	подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МАУ ДО СИИ № 16  
 Г.М. Старчикова  
 24.06.2024

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта : скалолазание**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Скоростные качества</b>	бег 30м с ходу (не более 6,9 с)	бег 30м с ходу (не более 7,2 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 100см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 85см)
	прыжок в высоту с места (не менее 20см)	прыжок в высоту с места (не менее 15см)
<b>Силовые качества</b>	-	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	-
<b>Силовая выносливость</b>	подъем туловища, лежа на спине (не менее 10раз)	подъем туловища, лежа на спине (не менее 7раз)
	вис на перекладине на 2х руках (не менее 30с)	вис на перекладине на 2х руках (не менее 25с)
<b>Координация</b>	челночный бег 3х10м (не более 11с)	челночный бег 3х10м (не более 12с)
<b>Гибкость</b>	наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5см)	наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5см)


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МАУ ДО СШ № 16  
 Г.М. Старчикова  
 24.06.2024

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по  
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по  
виду спорта :фехтование**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Быстрота</b>	бег 30м (не более 6,2 с)	бег 30м (не более 6,2 с)
<b>Координация</b>	челночный бег 3x10м (не более 16с)	челночный бег 3x10м (не более 16с)
<b>Выносливость</b>	непрерывный бег в свободном темпе 10мин	непрерывный бег в свободном темпе 10мин
<b>Сила</b>	подтягивание на перекладине - 3 раза	подтягивание на перекладине - 1 раз
<b>Силовая выносливость</b>	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	подъем туловища лежа на полу (пресс) не менее 15 раз	подъем туловища лежа на полу (пресс) не менее 15 раз
<b>Скоростно-силовые качества</b>	прыжок в длину с места (не менее 1,2м)	прыжок в длину с места (не менее 1,1м)



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МАУ ДО СШ № 16  
 Г.М. Старчикова

24.06.2024



**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта : пулевая стрельба**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Выносливость</b>	подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 1 мин 00с)	удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 1 мин 50с)
	удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин 00с)	удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин 00с)
	бег 1км (не более 6 мин 30 с)	бег 500м (не более 3 мин 20 с)
<b>Сила</b>	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	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)
<b>Гибкость</b>	наклон вперед стоя на возвышении	наклон вперед стоя на возвышении
<b>Координационные способности</b>	прыжки со скалкой без остановки (не менее 20 раз)	прыжки со скалкой без остановки (не менее 20 раз)


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МАУ ДО СШ № 16  
 Г.М. Старчикова  
 24.06.2024

**Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта: спортивное ориентирование**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Скоростные качества</b>	бег 30м (не более 6,9 с)	бег 30м (не более 7,1 с)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105 см)
	прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
<b>Силовые качества</b>	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 21 раз)	поднимание туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +1)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) не менее +3)