



**Утверждено
педагогическим советом
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол №4
«30» августа 2016г**

**Нормативы для вступительного тестирования поступающих и обучающихся на
2016/2017 год.**

Начальная подготовка (для групп первого года обучения) (8-9 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики (баллы)			Девочки (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места (см.)	130	120	110	120	110	100
2	Отжимания (раз.)	12	10	8	10,00	8	5
Специальная физическая подготовка (все виды спорта)							
1	Челночный бег (3*10)	9,0	9,2	9,4	9,2	9,8	10

Начальная подготовка (для групп первого года обучения) (9-10 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики (баллы)			Девочки (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места (см.)	150	135	125	145	130	120
2	Отжимания (раз.)	15	10	7	12	10	8
Специальная физическая подготовка (все виды спорта)							
1	Челночный бег (3*10)	9,2	9,4	9,6	9,3	9,5	9,8

Начальная подготовка (для групп второго года обучения) (10-11 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики (баллы)			Девочки (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места (см.)	170	155	135	160	150	130
2	Отжимания (раз.)	17	15	13	14	11	8
Специальная физическая подготовка (все виды спорта)							
1	Челночный бег (3*10)	9,0	9,2	9,4	9,1	9,3	9,6

Тренировочный этап (начальная специализация) для групп 1-го года обучения (11-12 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики (баллы)			Девочки (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места (см.)	175	165	145	165	155	140
2	Отжимания (раз.)	20	15	10	15	13	10
1	Челночный бег (3*10)	8,8	9,0	9,2	9,0	9,2	9,4

Тренировочный этап (начальная специализация) для групп 2-го года обучения (12-13 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики (баллы)			Девочки (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места (см.)	185	175	160	175	165	150
2	Отжимания (раз.)	25	20	15	20	17	13
1	Челночный бег (3*10)	8,6	8,8	9,0	8,8	9,0	9,2

Тренировочный этап (начальная специализация) для групп 3-го года обучения (13-14 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики (баллы)			Девочки (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	165	180	170	155
2	Подтягивания/отжимания (раз.)	10	8	5	22	20	15
1	Челночный бег (3*10)	8,5	8,6	8,8	8,7	8,8	9,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512602

Владелец Козырев Алексей Анатольевич

Действителен с 08.06.2023 по 07.06.2024