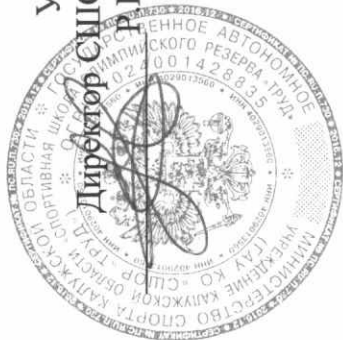


Утверждаю
Директор СЦОР «Груд»
Р. В. Коптеев



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: плавание

| | развиваемое физическое качество | контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---------------------------------|--|--|
| | | юноши | девушки |
| 1 | скоростно-силовые качества | бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3.8 м) | бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3.3 м) |
| | | челночный бег 3 x 10 м (не более 10.0с) | челночный бег 3 x 10 м (не более 10.5с) |
| 2 | гибкость | выкрут прямых рук вперёд-назад | выкрут прямых рук вперёд-назад |
| | | наклон вперед, стоя на возвышении | наклон вперед, стоя на возвышении |
| Антропометрические данные ребёнка (росто-весовой показатель) | | | |

Утверждаю
Директор СЦОР «Груд»
Р. В. Колтеев



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: конькобежный спорт

| № п.п. | Развиваемое физическое качество | контрольные упражнения (тесты) | |
|--------|---------------------------------|--|--|
| | | юноши | девушки |
| 1 | Быстрога | Бег на 30 м (не более 6.6 с) | Бег на 30 м (не более 6.9 с) |
| | | Бег на 60 м (не более 11.8 с) | Бег на 60 м (не более 11.8 с) |
| | | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9.3 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9.3 с) |
| 2 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не мене 135 см) | Прыжок в длину с места (не мене 125 см) |
| 3 | Выносливость | Бег 2000м (без учета времени) | Бег 2000м (без учета времени) |

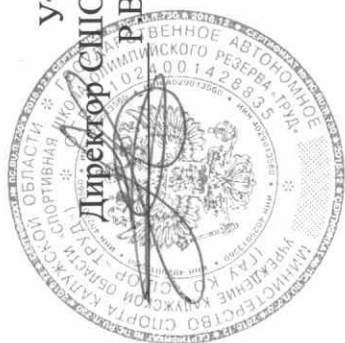


Утверждаю
 СШОР «Труд»
 Р.В. Коптеев

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: настольный теннис

| № п.п. | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--------|---------------------------------|---|---|
| | | юноши | девушки |
| 1 | Быстрота | Бег на 30 м (не более 5.6 с) | Бег на 30 м (не более 5.9 с) |
| 2 | Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30) |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |



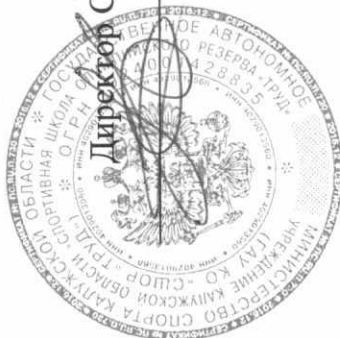
Утверждаю
 Директор СПОР «Труд»
 Р.В. Коштеев

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: бадминтон

| № п.п. | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--------|---------------------------------|--|--|
| | | юноши | девушки |
| 1 | Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6.5 с) |
| 2 | Координация | Челночный бег 6 x 5 м (не более 12 с) | Челночный бег 6 x 5 м (не более 13.5 с) |
| 3 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 152 см) |
| | | Метание волана (не менее 5 м) | Метание волана (не менее 4 м) |

Утверждаю
СШОР «Груд»
Р.В. Коптеев



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: бокс

| № п.п. | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|--------|---------------------------------|---|
| 1 | Быстрота | Бег на 30 м (не более 5.8 сек.) |
| 2 | Выносливость | Кросс 1000 м (без учета времени) |
| 3 | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 10 раз) |
| 4 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| | | Толчок набивного мяча 2кг (сильнейшей рукой не менее 3м, слабейшей рукой не менее 2м) |

