

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения *

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120
Прыжки через скакалку в течение 30с	количество раз	25	30
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «плавание»

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Бег на 30 м	с	6,9	7,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «дзюдо»

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2
Челночный бег 3x10 м	с	11,0	11,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (30с)	количество раз	4	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	60	50

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «спортивная борьба» дисциплина греко-римская борьба

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Нормативы	
		мальчики	девочки
Бег на 30 м	с	6,9	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	с	7	
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	кол-во попаданий	2	

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «каратэ»

Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Нормативы	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Бег на 30 м	с	6,2	6,4
Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3

* Поступающие на обучение на последующий год (этап) обучения, в том числе из иных организаций проходят тестирование в соответствии с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, опубликованных на официальном сайте МБУДО СШ № 2 в разделе «Сведения об образовательной организации» - «Образование» - «Образовательные программы» или пройдя по ссылке <http://sport2wp.beluo31.ru/образовательные-программы/>