

Утверждены
приказом директора
№90 о/д от 24.08.2023 г.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки
по видам спорта «дзюдо», «кикбоксинг», «пауэрлифтинг»,
«спортивная акробатика», «тхэквондо»

№	Нормативы	Единица измерения	Норматив						Баллы
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
			возраст						
			6-9 лет		10-12 лет		13 лет и старше		
1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2	не менее 1	не менее 7	не менее 6	не менее 9	не менее 7	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее 4	не менее 3	не менее 10	не менее 9	не менее 13	не менее 10	5
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +2	не менее +4	не менее +5	не менее +4	не менее +5	5
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 11,0	не более 11,4	не более 10,2	не более 10,8	не более 9,6	не более 9,9	5
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 4	не менее 2	не менее 10	не менее 8	не менее 12	не менее 10	5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 60	не менее 50	не менее 95	не менее 85	не менее 130	не менее 120	5
	Сумма баллов:								30

Минимальная сумма баллов при проведении индивидуального отбора, поступающих в данную организацию для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, способности в области физической культуры и спорта должна составлять не менее 24 баллов. Обучающиеся, сдавшие нормативы на оценки в 3 и менее балла, не зачисляются в муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 22» городского округа город Уфа РБ.