



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

для зачисления в группу Н.П. – 1 г.о. (начальная подготовка первого года обучения)

Вид спорта: Пулевая стрельба

Развиваемое физическое качество	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамика (не менее 14,7 кг.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Кистевая динамика (не менее 11,8 кг.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
2. Выносливость	Бег 1км (не более 6мин.30с.)	Бег 1км (не более 6мин.50с.)
3. Гибкость	Наклон вперед, достать пальцами рук пола	Наклон вперед, достать пальцами рук пола
	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)
4. Координация		

Приложение №6
К приказу № 25-2/ от 06.07.2023г.

Директор ДЮСШ ДОЖКО СШ «Многоборец»
Сапрыкина Н.В.



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для зачисления в группу Н.П. – 1 г.о. (начальная подготовка первого года обучения)

Вид спорта: Плавание

Развиваемое физическое качество	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг. (не менее 3,8м) Челночный бег 3х10м. (не более 10.0с.)	Бросок набивного мяча 1кг. (не менее 3,3м) Челночный бег 3х10м. (не более 10.5с.)
2. Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Приложение №6
от 06.07.2023г.

Директор ДВУ ДО КО «СДН «Многоборец»
Сапрыкина Н.В.



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для зачисления в группу Н.П. – 1 г.о. (начальная подготовка первого года обучения)

Вид спорта: Стрельба из лука

Развиваемое физическое качество	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг. (не менее 3,8м)	Бросок набивного мяча 1кг. (не менее 3,3м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
2. Скоростные качества	Челночный бег 3х10м. (не более 10.0с.)	Челночный бег 3х10м. (не более 10.5с.)

К приказу № 150 от 06.07.2023г.
«Утверждено»

Директор ВУДОЖО «СШ «Многоборец»
Сапрыкина Н.В.



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

для зачисления в группу Н.П. – 1 г.о. (начальная подготовка первого года обучения)

Вид спорта: Полнатлон

Развиваемое физическое качество	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
2. Скоростные качества	Бег 30м. (не более 6с)	Бег 30м. (не более 6,5с)
3. Выносливость	Бег 1км (не более 6мин.30с.)	Бег 1км (не более 6мин.50с.)
4. Гибкость	Наклон вперед, достать пальцами рук пола	Наклон вперед, достать пальцами рук пола
5. Координация	Челночный бег 3х10м. (не более 9,8с.)	Челночный бег 3х10м. (не более 10,2 с.)
6. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см.)	Прыжок в длину с места (не менее 125см.)

Приложение №6
К приказу № 2 от 06.07.2023г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ДО КО «СП» «Многоборец»

Сапрыкина Н.В.



ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для зачисления в группу Н.П. – 1 г.о. (начальная подготовка первого года обучения)

Вид спорта: Современное пятиборье

Развиваемое физическое качество	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120см)	Прыжок в длину с места (не менее 110см)
	Челночный бег 3x10м. (не более 10.0с.)	Челночный бег 3x10м. (не более 10.4с.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 6 раз)	(не менее 4 раз)
2. Скоростные качества	Бег 30м (не более 7.2с)	Бег 30м (не более 7.4с)
3. Гибкость	Наклон вперед, достать пальцами рук пола	Наклон вперед, достать пальцами рук пола