

# ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБОУ ДО ДЮСШ

№	Контрольные упражнения	Результат					
		3		4		5	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Бег 20 метров, с	5,2	5,0	4,9	5,0	4,7	4,9
2	Прыжок в длину с места, см	115	105	118	108	120	110
3	Высота подскока (по Абалакову), см	15	10	18	13	20	15
4	Скоростное ведение мяча 20 м	11,5	12,0	11,4	11,8	11,3	11,7

# ОТДЕЛЕНИЕ БОКС

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБОУ ДО ДЮСШ

№	Контрольные упражнения	Результат					
		3		4		5	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Бег 30 метров, с	5,8	6,0	5,7	5,9	5,6	5,8
2	Бег 100 метров, с	16,5	17,0	16,4	16,7	16,3	16,5
3	Прыжок в длину с места, см	155	145	159-156	149-146	160	150
4	Отжимание в упоре лёжа, раз	12	10	15	12	20	15
5	Подтягивание на перекладине, раз	2	1	3	2	4	2
6	Поднос ног к перекладине, раз	2	1	3	2	5	2

# ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБОУ ДО ДЮСШ

№	Контрольные упражнения	Результат					
		3		4		5	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Бег 20 метров с ходу, с	3,5	3,8	3,4	3,6	3,2	3,5
2	Прыжок в длину с места, см	145	135	150	140	155	145
3	Бег на 60 м, с	10,9	11,2	10,7	11,0	10,5	10,8

# ОТДЕЛЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБОУ ДО ДЮСШ

№	Контрольные упражнения	Результат		
		3	4	5
1	Складочка сидя	при наклоне вперед кисти рук перед линией стоп основание ладони на вису, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук перед линией стоп, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
2	«Рыбка»	10-12 см	до 8 см	касание стопами головы
3	«Выкрут»	10°	20°	35°
4	лежа на спине сед до горизонтали, раз	6	7	8

# ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБОУ ДО ДЮСШ

№	Контрольные упражнения	Результат					
		3		4		5	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Бег 30 метров, с	6,6	6,8	6,4	6,6	6,2	6,4
2	Прыжок в длину с места, см	145	140	149-146	144-141	150	145
3	Метание теннисного мяча с места, м	10	8	12	10	14	12

# ОТДЕЛЕНИЕ ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБОУ ДО ДЮСШ

№	Контрольные упражнения	Результат					
		3		4		5	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Бег 30 метров, с	6,3	6,4	6,2	6,3	6,1	6,2
2	Прыжок в длину с места, см	120	115	125	120	130	125
3	Челночный бег 3 по 10 м	10,3	10,6	10,2	10,5	10,0	10,4
4	Подтягивание на высокой и низкой перекладине, раз	1	5	2	6	3	7
5	Бег на 1000 м	7,5	7,10	7,0	7,0	6,50	6,55
6	Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек	10	6	12	8	14	10

# ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В МБОУ ДО ДЮСШ

№	Контрольные упражнения	Результат		
		5	4	3
1	Бег на 20 м	4,5	4,7	4,9
2	Бег на коньках 20 м	4,5	4,7	4,9
3	Прыжок в длину с места	140	130	120
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10