

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"

Сроки: май текущего года; дополнительно: сентябрь текущего года

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
3. Спортивная квалификация						
3.1.	Год обучения	ГНП 1	<u>Поступление:</u> без разряда		Выполнить 3 юношеский спортивный разряд	

			<u>Окончание:</u> 3 юношеский	
		ГНП 2	<u>Поступление:</u> 3 юношеский <u>Окончание:</u> 2 юношеский	выполнить 2 юношеский спортивный разряд

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"

Сроки: май текущего года; дополнительно: сентябрь текущего года

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			2	1
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
2.6.		с	не менее	

	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост")		-	5
--	--	--	---	---

Директору МАУ ДО СШ № 3 Города Томска
Козину Алексею Александровичу

(Ф.И.О. родителя / законного представителя/ полностью)

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу включить моего сына/дочь

(фамилия, имя, отчество поступающего полностью)

число _____ месяц _____ год рождения _____

в списки кандидатов для проведения индивидуального отбора в форме тестирования по
общефизической подготовке для поступления на обучение по дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по спортивной акробатике в 2024-2025 учебном году. _____
в муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3
Города Томска»

Сведения об одном из законных представителей поступающего:

Ф.И.О. _____

Телефон сотовый _____

Согласен(на) на процедуру проведения индивидуального отбора:

(подпись родителя (законного представителя) (расшифровка подписи)

*С лицензией на право осуществления образовательной деятельности, и приложениями к ним,
Уставом, Правилами приема, Правилами внутреннего распорядка и условиями обучения в данном
образовательном учреждении ознакомлен(а):*

(подпись родителя (законного представителя) (расшифровка подписи)

*В соответствии с ФЗ «О персональных данных» от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ на обработку
персональных данных _____ согласен(а)*

(указывается Ф.И.О. ребенка)

(дата) (подпись родителя/законного представителя) (расшифровка подписи)

К заявлению прилагаю:

1. Медицинскую справку из медицинского учреждения, подтверждающую отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.
2. Копию свидетельства о рождении.

Директору МАУ ДО СШ № 3 Города Томска
Козину Алексею Александровичу

(Ф.И.О. родителя / законного представителя/ полностью)

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу включить моего сына/дочь

(фамилия, имя, отчество поступающего полностью)

число _____ месяц _____ год рождения _____

в списки кандидатов для проведения индивидуального отбора в форме тестирования по
общефизической подготовке для поступления на обучение по дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по спортивной гимнастике в 2024-2025 учебном году.
в муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3
Города Томска»

Сведения об одном из законных представителей поступающего:

Ф.И.О. _____

Телефон сотовый _____

Согласен(на) на процедуру проведения индивидуального отбора:

(подпись родителя (законного представителя) (расшифровка подписи)

*С лицензией на право осуществления образовательной деятельности, и приложениями к ним,
Уставом, Правилами приема, Правилами внутреннего распорядка и условиями обучения в данном
образовательном учреждении ознакомлен(а):*

(подпись родителя (законного представителя) (расшифровка подписи)

*В соответствии с ФЗ «О персональных данных» от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ на обработку
персональных данных _____ согласен(а)*

(указывается Ф.И.О. ребенка)

(дата) (подпись родителя/законного представителя) (расшифровка подписи)

К заявлению прилагаю:

1. Медицинскую справку из медицинского учреждения, подтверждающую отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.
2. Копию свидетельства о рождении.