

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

«Спортивная школа №2»

Сургутского района

Н.В. Суворова

2023г.



Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "армрестлинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	III-1		III-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,7	6,0	5,5	5,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			11.10	13.00	10.20	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			11	9	15	11
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "армрестлинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС)-4	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,6	10,6	9,4	10,4	9,2	10,2	9,0	10,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			10.00	12.10	10.00	12.10	10.00	12.10	10.00	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			24	10	29	12	34	14	38	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			8	-	10	-	11	-	12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	12	-	14	-	16	-	18
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+6	+8	+6	+8	+7	+8	+7	+9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			190	160	191	160	192	161	194	161

1.8.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее		не менее		не менее	
			50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося	50% от массы тела обучающегося	30% от массы тела обучающегося	55% от массы тела обучающегося	32% от массы тела обучающегося	57% от массы тела обучающегося	33% от массы тела обучающегося
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			34	21	36	23	36	23	38	25
2. Уровень спортивной квалификации										
2.1.	T(CC)-1 T(CC)-2 T(CC)-3	Наличие спортивных разрядов - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"								
2.2.	T(CC)-4	Наличие спортивных разрядов - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"								

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "армрестлинг"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив*	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	14,6	17,6
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	-	12.00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15.00	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	42	16
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	+8	+9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	-	19
1.9.	Кистевая динамометрия	кг	195	160
			не менее	
			60% от массы тела обучающегося	35% от массы тела обучающегося
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	Наличие разряда "кандидат в мастера спорта"			

* срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "армрестлинг" не ограничивается

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Акадестлинг»

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и(или) перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы										Результат сдачи (первод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)	
		Бег на 30 м	Бег на 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Метание мяча весом 150 г	наличие спортивного разряда				
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____

Группа (текущая) _____

Дата _____

Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Аэростилит»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации
для зачисления и(или) перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы										
		Бег на 60 м	Бег на 2000 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кистевая динамометрия	Метание мяча весом 150 г	наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)	Результат сдачи (первод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____ Дата _____

Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Армрестлинг»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации для зачисления и (или) перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы										
		Бег на 100 м	Бег на 2000 м	Бег на 3000 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Кистевая динамометрия	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема
 Тренер _____ Группа (текущая) _____ Дата _____

Члены комиссии _____
