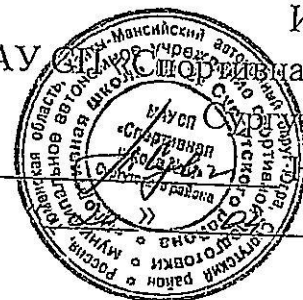


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

МАУ «СШОР № 2»



Муниципальной общеобразовательной школы № 2»

Свердловского района

И.В. Суворова

2023г.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "северное многоборье"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее			
			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		не менее	
			8		6	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			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	
			10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5	9,8	10,3
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			8.05	8.29	8.02	8.27	8,0	8,25	7,8	8,20

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	22	11	26	13	30	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	6	-	8	-	10	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			15	11	18	15	20	17	23	18
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			8,7	9,1	8,5	8,7	8,0	8,3	7,5	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	170	155	185	165	210	170

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Метания топора на дальность	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			35	15	45	20	60	25	80	30
2.2.	Метания тьпизына (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	2	4	2	4	2	5	2
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м, см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5,00	4,50	6,00	5,00	8,00	6,00	9	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			3	-	4	-	4	-	5	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	+7	+2	+8	+3	+8	+4	+9

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Т(СС)-1 Т(СС)-2 Т(СС)-3	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
------	-------------------------------	---

3.2.	T(CC)-4	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---------	---

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив*	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	13,8	16,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8.10	10.00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	36	15
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	12	-
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	-	18
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	7,2	8,0
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метания топора на дальность	м	не менее	
2.2.	Метания тынзяла (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	количество раз	100	40
2.3.	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	м	5	2
2.4.	Прыжки через нарты (препятствие)	количество раз	9	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	150	100
			+4	+9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"			

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

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Северное многоборье»
 Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки
 для зачисления и(или) перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы							Метание мяча весом 150 гр (м)	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод группы), отчисление (указать группу), (указать группу), (указать группу)
		Вег на 30 м (сек)	Вег 1000 м (мин,сек)	Челночный бег 3х10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Метание мяча весом 150 гр (м)	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 _____ Дата _____ Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____
Вид спорта «Северное многоборье»

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																	Результат сдачи (перевод) (указать группу), отчисление (группу), отчисление				
		Вег на 60 м (сек)	Вег 1500 м (мин,сек)	Числовые Бер 3x10 м (сек)	Прыжок в длину с места точком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	Метания топора на дальность	Метания тьяжня (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя	Места отталкиваниям двумя ногами	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)								
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 _____
 Группа (текущая) _____ Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Северное многоборье»

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															наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указать группу), зачисление (указать группу), отчисление)			
		Вег на 100 м (сек)	Вег 2000 м (мин,сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	Челночный бег 3х10 м (сек)	Метания топора на дальность	Метания тлызьяна (аркана) на хорей (трехметровый деревянный шест)	Тройной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	Прыжки через барьеры (препятствие)	Баклон вперед из положения стов с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стов	Уровень линии стов							
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					

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

Тренер _____ Дата _____ Члены комиссии _____
