

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и иные спортивные нормативы для зачисления на дополнительные
образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта
в СШОР № 2 ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/незачет
			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	см	не менее		Зачет/незачет
			+1	+3	
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/незачет
			110	105	

**Иные спортивные нормативы для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Оценка
1	Память - восстановление позиции по памяти	5 позиций за 10 минут	Восстановление не менее 2 х позиций	Зачет/незачет
2	Правила игры – знание ходов всех фигур и пешек		Да/нет	Зачет/незачет
3	Упражнение – мат в 1 ход.	упражнение	Не менее 3 правильных решений	Зачет/незачет
4	Упражнение – угрозы и взятия, 10 минут/ 5 упражнений	упражнение	Не менее 3 правильных решений	Зачет/незачет

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/незачет
			6,9	7,1	
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Зачет/незачет
			7	4	
1.3	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м	Мин, с	не менее		Зачет/незачет
			7,10	7,35	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки)	см	не менее		Зачет/незачет
			+1	+3	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/незачет
			115	110	
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	не более		Зачет/незачет
			10,4	10,9	

**Иные спортивные нормативы для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «шашки»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Оценка
1	Память - восстановление позиции по памяти	5 позиций за 10 минут	Восстановление не менее 2 х позиций	Зачет/незачет
2	Разыгрывание партии 5 мин	ошибка	Не более 5 ошибок	Зачет/незачет
3	Решение задачи в 1 ход 10 минут/ 5 задач	задача	Не менее 3 правильных решений	Зачет/незачет

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Оценка
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		Зачет/не зачет
			6,9	7,1	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Зачет/не зачет
			6	4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Зачет/не зачет
			+1	+3	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Зачет/не зачет
			110	105	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		Зачет/не зачет
			20	15	

2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		Зачет/не зачет
			21	18	

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Оценка

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления
на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»**

			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция», «маршрут»					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3	6,6	Зачет/не зачет
1.2	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	не более 6,30	6,50	Зачет/не зачет
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	Зачет/не зачет
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3	Зачет/не зачет
	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,4	8,7	
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	145	Зачет/не зачет
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	Зачет/не зачет
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	4	Зачет/не зачет
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «дистанция»					
2.1	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее 2	3	Зачет/не зачет
2.2	Прыжок в высоту с места со взмахом руками	см	не менее 20	15	Зачет/не зачет
2.3	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее 30,0	25,0	Зачет/не зачет
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 10	7	Зачет/не зачет