Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Утверждено
приказом директора
МБУ ДО «Спортивная школа № 3»
от 01.06.2023 № 65-а

Тесты

для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение в **МБУ ДО «Спортивная школа № 3»** по **дополнительной образовательной программе спортивной подготовке «рукопашный бой»**

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки	Мальчики/юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.2	Прыжок в длин с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	125	140	130
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5

1.4	Бег 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	Не менее		Не менее	
			10	8	11	9

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 «Рукопашный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.3	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			4	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6

1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	Не менее	
			10	8
2.2	Руки за головой пальцы «сцеплены» в замок, лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола	кол-во раз	Не менее	
			15	13
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,2	5,6
1.2	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,5	15,5
1.3	Бег на 1000 м	мин,с	Не более	
			4,00	-
1.4	Бег на 800 м	мин,с	Не более	
			-	4,00
1.5	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			12	8
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			42	16
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Руки за головой пальцы «сцеплены» в замок, лопатки касаются пола,	кол-во раз	Не менее	
			20	15

	ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО "" Спортивная школа № 3"""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.06.09 15:00:01+03'00'