

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 12 по спортивному ориентированию»

Н О Р М А Т И В Ы

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
Сравнительная оценка размеров геометрических фигур	Выбрать наименьшую длину их 3-х предложенных	Выбрать наименьшую длину их 3-х предложенных
	Выбрать наибольшую по площади из 3-х предложенных	Выбрать наибольшую по площади из 3-х предложенных

Зам.директора по СТР _____

М.В.Повышева