

Информация по вакантным местам на 2022 год.

Вид спорта – дзюдо.

В группу начальной спортивной подготовки – 7 вакантных мест.

Тренер Новиков Александр Александрович, тренировочные занятия проходят по адресу: г. Северодвинск, ул. Профсоюзная, дом 25а, зал борьбы.

Для зачисления необходимо:

- возраст – не менее 7 лет
- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной подготовке

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки)

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|
| | Мальчики | Баллы | Девочки | Баллы |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек.) | менее 10 сек. – 0 10 сек. – 1 | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек.) | менее 8 сек. – 0 8 сек. – 1 |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | менее 4 раз – 0 от 4 раз до 7 раз – 1 от 8 раз до 11 раз – 2 от 12 раз до 15 раз – 3 от 16 раз до 19 раз – 4 20 раз и более – 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) | менее 3 раз – 0 от 3 раз до 5 раз – 1 от 6 раз до 8 раз – 2 от 9 раз до 11 раз – 3 от 12 раз до 14 раз – 4 15 раз и более – 5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | менее 90 см – 0 от 90 см до 99 см – 1 от 100 см до 109 см – 2 от 110 см до 119 см – 3 от 120 см до 129 см – 4 130 см и более – 5 | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) | менее 70 см – 0 от 70 см до 79 см – 1 от 80 см до 89 см – 2 от 90 см до 99 см – 3 от 100 см до 109 см – 4 110 см и более – 5 |

| | |
|----------|--|
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) – 1 балл |
|----------|--|

Вид спорта – пулевая стрельба.

В группу начальной спортивной подготовки – 9 вакантных мест.

Тренер Ряхин Александр Александрович, тренировочные занятия проходят по адресу: г. Северодвинск, ул. Комсомольская, дом 18а, стрелковый комплекс.

Для зачисления необходимо:

- возраст – не менее 9 лет
- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной подготовке

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта «пулевая стрельба» (этап начальной подготовки)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 1 мин) | Удержание пистолета в позе- изготовке (не менее 50 с) |
| | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин) | Удержание винтовки в позе- изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин) |
| | Бег на 1км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1км (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| | Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг) | Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг) |
| | Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук упоре лежа (не менее 8 раз) |

| | | |
|-------------|---|---|
| Гибкость | Наклон вперёд из положения, стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) | Наклон вперёд из положения, стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) |
| Координация | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) | Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) |