

Нормативы
для индивидуального отбора при приеме в МАУ ДО СШ единоборств
на 2025-2026 уч.год

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м	Не более 6с	Не более 7с
Координационные	Прыжки через скакалку за 30сек	Не менее 30 раз	Не менее 25 раз
Скоростно-силовые	Подъем туловища, лежа на спине за 20сек	Не менее 6 раз	Не менее 5 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Не менее 3 раз	Не менее 2 раз
Гибкость	Коснуться руками пола		
Выносливость	Приседания за 15 сек	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз