

Объявляется набор в ГБУ КО «СШОР «Многоборец»

на 2018-2019 тренировочный год

1. Программы спортивной подготовки по видам спорта:

-полиатлон (2008 г.р. и старше)-40 бюджетных мест

-пулевая стрельба (2009 г.р. и старше)-12 бюджетных мест

2. Программы спортивно-оздоровительного этапа:

-плавание (2012 г.р. и старше)-34 бюджетных места

-стрельба из лука (2008 г.р. и старше)-27 бюджетных мест

-современное пятиборье (2008 г.р. и старше)-15 бюджетных мест

Приём заявлений с 15 августа по 15 сентября 2018 г.

При записи в СШОР необходимо предоставить документы:

- копия свидетельства о рождении ребёнка (копия паспорта);

- медицинская справка, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

- фотографии 3х4 (2 шт.);

- заявление.

Обращаться по адресу: г. Калуга, ул. Беговая,8.

Тел. для справок 278-504.

Время работы приёмной комиссии:

понедельник 9.00-17.00

вторник 9.00-17.00

среда 9.00-17.00

четверг 9.00-17.00

пятница 9.00-16.00

обед 13.00-14.00



«Утверждено»
 Директор СШОР «Многоборье»

 Д. А. Коротков

ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: полнатлон

	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
		ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 9 раз) Бег 30 м (не более 6 с)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 5 раз) Бег 30 м (не более 6,5 с)
2.	Скоростные качества	Бег 500 м (не более 2 мин.35 с.) наклон вперёд из положения стоя, достать пальцами рук пола	Бег 1 км (не более 2 мин.50 с.) наклон вперёд из положения стоя, достать пальцами рук пола
3.	Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
4.	Гибкость	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
5.	Координация		
6.	Скоростно-силовые качества		

«Утверждено»

Директор СШОР «Многоборье»

Д. А. Коротков



ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: пулевая стрельба

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
Сила	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 14,7 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 11,8 кг)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 1 км (не более 6 мин.30 с.)	Бег 1 км (не более 6 мин.50 с.)
Гибкость	наклон вперёд из положения стоя, достать пальцами рук пола	наклон вперёд из положения стоя, достать пальцами рук пола
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз)



ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: современное пятиборье

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10.0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10.4 с)
2. Скоростные качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 4 раз)
	Бег 30 м (не более 7.2 с.) наклон вперёд, достать пальцами рук пола	Бег 30 м (не более 7.4 с.) наклон вперёд, достать пальцами рук пола
3. Гибкость		



ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: стрельба из лука

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1. Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 25 раз)	Подъём туловища из положения лёжа (не менее 20 раз)
2. Скоростные качества	Целочный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Целочный бег 3x10 м (не более 10,5 с)



ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид спорта: плавание

		Контрольные упражнения
		ЮНОШИ
Развиваемое физическое качество	1. Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)
		Целочисный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
2. Гибкость		выкрут прямых рук вперёд-назад
		наклон вперёд, стоя на возвышении
		ДЕВУШКИ
		Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
		Целочисный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
		выкрут прямых рук вперёд-назад
		наклон вперёд, стоя на возвышении