

НОРМАТИВЫ
 физической и технической подготовленности
 для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения
 (6-7 лет) на отделение спортивной гимнастики

| № п/п | Физические способности Тесты | Мальчики | | |
|----------|--|----------|----------|---------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| | Баллы | | | |
| 1. | Скоростные способности | | | |
| | Бег 20 м. (с) | 3,6-4,1 | 4,2- 4,6 | 4,7 |
| 2. | Скоростно-силовые способности | | | |
| | Прыжок в длину с места (см) | 145-155 | 135-145 | 135-130 |
| 3. | Силовые способности | | | |
| | Подтягивание на перекладине | 15-12 | 11-8 | 7-5 |
| | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках | 18-14 | 11-13 | 8-10 |
| | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | 18-14 | 13-8 | 7-5 |
| | Удержание положения «угол» (на брусках) | 20-16 | 15-10 | 9-5 |
| 4. | Гибкость | | | |
| | Мост (см) | 30 | 40 | 50 |
| | Шпагат (см) | 0,0-1,0 | 1,2-2,4 | 2,5-3,5 |
| | Наклон сед ноги врозь (см) | 0,0-1,0 | 1,2-2,4 | 2,5-3,5 |

II.Техническая подготовленность (на акробатической дорожке)

| № п./п. | Наименование действия | Баллы | | | |
|------------|---|---|--|---|-----------------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «Неудовлетворительно» |
| 1. | Два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись | Группировка, длинные кувырки, голова прижата к груди | Частичная группировка, длинные кувырки | Частичная группировка, кувырки под себя | Отсутствии комбинации |
| 2. | С подскока переворот боком (колесо), поворот на 90 градусов – стойка на руках в кувырок (г) – встать прыжок вверх | Ноги в шпагат, носки оттянуты, колени прямые, группировка, прыжок прогнувшись | Ноги в шпагат, носки оттянуты, колени согнуты, группировка, прыжок прогнувшись | Ноги в шпагат, носки на себя, колени согнуты, группировка, прыжок прогнувшись | Отсутствии комбинации |