

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

№ п/п	Физические способности Тесты	Мальчики		
		«5»	«4»	«3»
	Баллы			
1.	<b>Скоростные способности</b>			
	Бег 20 м. (с)	3,6-4,1	4,2- 4,6	4,7
2.	<b>Скоростно-силовые способности</b>			
	Прыжок в длину с места (см)	145-155	135-145	135-130
3.	<b>Силовые способности</b>			
	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.	<b>Гибкость</b>			
	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 технического 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	Отсутствие 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	Отсутствие комбинации