

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

№ п/п	Физическая подготовленность	Мальчики		
		Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Скоростные способности			
	Бег 20 м. (с)	3,6-3,9	4,0-4,4	4,5-4,7
	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	5,0-5,8	5,9-6,4	6,5-7,1
2.	Скоростно-силовые способности			
	Прыжок в длину с места (см)	165-151	150-141	140-130
3.	Силовые способности			
	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	15-11	10-6	5-2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18-15	14-11	10-8
	Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" (кол-во раз)	18-15	14-10	9-5
	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (с)	20-16	15-10	9-5
4.	Гибкость			
	Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (с)	15,0-10,1	10,0-6,1	6,0-3,0
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)	15,0-10,1	10,0-8,1	8,0-5,0

№ п/п	Техническая подготовленность	
1.	Акробатика	
	<ul style="list-style-type: none"> - упоры, равновесия, стойки - простые прыжки, приземления - перекаты, кувырки - непрыжковые перевороты 	
2.	Брусья	
	<ul style="list-style-type: none"> - упор - размахивания в упоре - стойки на кистях - повороты в стойках 	