

Контрольные упражнения для проведения итогового тестирования для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Мальчики
Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 8,5 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 10 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 15 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 5 раз)
Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)