

МБУ «СШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г. Толкачева»

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовках.

Нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5 с)
	Челночный бег 2*10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2*10 м (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъём выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)
	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперёд, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперёд, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)
	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (не менее 5 с)
Техническое мастерство	И.п.*-упор присев-кувырок вперёд-кувырок назад-прыжок вверх. О.с.*	И.п*.-упор присев-кувырок вперёд-кувырок назад-прыжок вверх. О.с.*

- И.п.- исходное положение;
- О.с.- основная стойка

Заявки на участие в тестировании подать не позднее 06 декабря 2021 года, медицинская справка прилагается в обязательном порядке.