

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на этап начальной подготовки (свыше года).**

| 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 ⁰ . Фиксация положения (не менее 5 с) |
| Техническое мастерство | И.П. – упор присев - кувырок вперёд - кувырок назад - прыжок вверх - О.С. | Для девочек 2015 г.р.: И.П. – упор присев - кувырок вперёд - кувырок назад - прыжок вверх - О.С. Для девочек 2016 г.р.: И.П. – упор присев - кувырок вперёд - перекаат стойка на лопатках - перекаат в упор присев - 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.