**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,**

**иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег на 20 м (не более 4,7 с) | Бег на 20 м (не более 5 с) |
| Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с) | Челночный бег 2x10 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 лежа на низкой перекладине 31 (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" (не менее 5 раз) |
| Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) |
| Гибкость | И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с) |
| Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5 с) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Базовые гимнастические элементы 3,2,1 юношеских разрядов |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,**

**иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м ‎(не более 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места‎ (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места‎ (не менее 130 см) |
| Лазание по канату с помощью ног 5 м‎(без учета времени) |
| Сила | Из виса на перекладине силой подъем переворотом в упор(не менее 5 раз) | Из виса на гимнастической жерди силой подъем переворотом в упор (не менее 3 раз) |
| Из положения стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре, силой подъем в стойку на руках(не менее 5 раз) |
| Фиксация положения «угол» в упоре на стоялках(не менее 10 с) |
| Из упора на параллельных брусьях сгибания и разгибания рук‎(не менее 5 раз) | Из виса на гимнастической стенке, подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» ‎(не менее 10 раз) |
| Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди ‎(не менее 10 с) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения(не менее 40 с) |
| Гибкость | Из положения стоя с выпрямленными ногами, наклон вперед, ладонями коснуться пола. Фиксация положения‎(не менее 3 с) |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения‎(не менее 5 с) |
| Техническое мастерство | Базовые гимнастические элементы 3,2,1 спортивных разрядов |