НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ

ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 10,3 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 8 |
| 1.3 | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине. | количество раз | не менее |
| 2 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  Фиксация положения 3 с | см | не менее |
| +1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" | количество раз | не менее |
| 5 |
| 2.2. | Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения. | с | не менее |
| 5 |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | не менее |
| 5 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |