|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1 |  И.П.- сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов | Балл | 5"-в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4"- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3"- в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены |
| 2 | Упражнение "мост" из положения стоя | Балл | 5"-кисти рук в упоре у пяток; "4"-расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3"- расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см; |
| 3 |  Упражнение "мост" в стойки на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | Балл | "5"-в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4"-руки согнуты; "3"- руки согнуты, ноги врозь |
| 4 | Шпагат с правой и левой ноги | Балл | "5"-сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4"-расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3"- расстояние от пола до бедра 6-10 см |
| 5 | Поперечный шпагат | Балл | "5"-сед, ноги по одной прямой; "4"-с небольшим поворотом бедер внутрь; "3"-расстояние от поперечной линии до паха 10 см |
| 6 | И.П.- стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия. | Балл | "5"-в течении 6 с"4"-в течении 4 с. "3"- в течении 2 с. |
| 7 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочерёдно одной и другой рукой | Балл | "5"- сохранение правильной осанки, вращение прямой рукой и точно в заданной плоскости; "4"- вращение прямой рукой при отклонении от заданной плоскости; "3"- вращение полусогнутой рукой с отклонением от плоскости, скакалка не натянута |
| 8 |  10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперёд | Балл | "5"-туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4"-в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3"-в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая |
| 9 | Сед "углом" руки в стороны. Фиксация положения в течении 20 с. | Балл | "5"-угол между ногами и туловищем 90, туловище прямое; "4"-угол между ногами и туловищем 90, спина сутулая; "4"-угол между ногами и туловищем 90, спина сутулая, ноги согнуты; |

# Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки