

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

на этапе начальной подготовки

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
спортивная гимнастика

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 2х10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2х10 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 (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*	Обязательная техническая программа	
Мальчики	1.И.П. Сед ноги вместе - показать «правильную осанку» (выпрямленную спину и прямые ноги, оттянутые носки - (держать 10 сек). 2.Наскок с двух ног на высоту 30-40 см-(5 раз) 3.Умение держать хват в группировке в положении на спине (перекат). 4.На ковре удержание туловища в упоре сзади (2-3 сек). 5.Удержание упора лежа. (2-3 сек).	
Девочки	1.Прыжки на скакалке – 10 раз. 2.Умение держать хват в группировке в положении на спине (перекат). 3.Ходьба по бревну руки в стороны, соскок с бревна.	

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