Приложение № 5

К Федеральному стандарту спортивной

подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| *Юноши* | *Девушки* |
| Скоростно-силовые качества | Челночный бег 2\*10м  (не более 7,1с) | Челночный бег 2\*10м  (не более 10,1с) |
| Бег 20 м  (не более 4,7 с) | Бег 20 м  (не более 5,0 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Сила | Подтягивание из виса  На перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание из виса  На перекладине  (не менее 5 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках  (не менее 8 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках  (не менее 5 раз) |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Удержание положения  «угол» в висе  на гимнастической стенке  (не менее 5 с) | Удержание положения  «угол» в висе  На гимнастической стенке  (не менее 5 с) |
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов | И.П. – сед, ноги вместе  Наклон вперед  Фиксация положения 5 счетов |
| Упражнение «мост» из  положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с) | Упражнение «мост» из  положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

\*Сокращение, используемое в таблице «И.П.» - исходное положение

**0-50%** выполнения тестов – рекомендуется обучение по **Общеразвивающей программе** (спортивно-оздоровительная).

**50-80%** выполнения тестов – рекомендуется обучение по **Предпрофессиональной программе.**

**80-100%** выполнения тестов – рекомендуется обучение по **Программе спортивной подготовки.**