

**Контрольные нормативы ОФП и СФП  
для приема (зачисления) в группы на обучение по дополнительной  
образовательной программе спортивной подготовки на этап начальной  
подготовки до года по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | мальчики | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3 x 10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 10,3     | 10,6    |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу  | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 8        | 5       |
| 1.3.  | Подтягивания из виса хватом сверху<br>на высокой перекладине   | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 2        | -       |
| 1.4.  | Подтягивания из виса лежа хватом<br>сверху на низкой перекладине 90 см   | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | -        | 5       |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье (от уровня<br>скамьи). Фиксация положения 3 с.           | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | +1       | +3      |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами   | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 110      | 105     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Исходное положение - вис на<br>гимнастической стенке хватом<br>сверху. Подъем выпрямленных ног в<br>положение "угол" | количество<br>раз    | не менее |         |
|   |  |                      | 5        |         |
| 2.2.  | Вис "углом" на гимнастической<br>стенке. Фиксация положения.   | с                    | не менее |         |
|   |  |                      | 5        |         |
| 2.3.  | Упражнение "мост" из положения<br>лежа на спине. Отклонение плеч от<br>вертикали не более 45°. Фиксация<br>положения | с                    | не менее |         |