

**Контрольные нормативы ОФП и СФП
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления на этап начальной подготовки до года по виду спорта
«спортивная гимнастика»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,6	11,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.3	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-	
			-	-
1.4	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	
			-	-
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	с	не менее	
			5	2
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с.	см	-	
			-	-
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	85
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	5
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	-	
			-	-
2.3	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке	с	не менее	
			4,0	4,0
2.4.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			2,0	2,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		