

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 30 м (не более 6,9 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>6,9 с. – 1 б 6,8-6,7 с. – 2 б 6,6 с. и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 30 м (не более 7,2 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>7,2 с. – 1 б 7,1-7,0 с. – 2 б 6,9 с. и меньше – 3 б</p>
Сила	<p>Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>10 р. – 1 б 11-14 р. – 2 б 15 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>8 р. – 1 б 9-12 р. – 2 б 13 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>2 р. – 1 б 3 р. – 2 б 4 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>1 р. – 1 б 2 р. – 2 б 3 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) И.П. вис стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание ног в висе под прямым углом, удержание ног.</p> <p>5 с. – 1 б 6-7 с. – 2 б 8 с. и больше – 3 б</p>	<p>Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) И.П. вис стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание ног в висе под прямым углом, удержание ног.</p> <p>5 с. – 1 б 6-7 с. – 2 б 8 с. и больше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 115 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>115 см. – 1 б 116-119 см. – 2 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 110 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>110 см. – 1 б 111-114 см. – 2 б</p>

	120 см. и более – 3 б	115 см. и более– 3 б
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с) И.П. стоя на одной ноге, другую согнув вперед под углом 90 градусов, руки в сторону. 5 с. – 1 б 6-8 с.– 2 б 9 с. и больше - 3 б	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с) И.П. стоя на одной ноге, другую согнув вперед под углом 90 градусов, руки в сторону. 5 с.– 1 б 6-8 с. – 2 б 9 с. и больше - 3 б
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) И.П. лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на (длину стопы), руками опираться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги согнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься в И.П. 50 см – 1 б 49-47 см – 2 б 47 см и меньше– 3 б	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) И.П. лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на (длину стопы), руками опираться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги согнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься в И.П. 40 см – 1 б 39-37 см – 2 б 36 см и меньше– 3 б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,8 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 6,8 с.– 1 б 6,7-6,6 с.- 2 б 6,5 с. и меньше – 3 б	Бег на 30 м (не более 7,1 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 7,1 с.– 1 б 7,0-6,9 с. – 2 б 6,8 с. и меньше – 3 б
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П. 12 р. – 1 б 13-15 р. – 2 б 16 р. и более - 3 б	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П. 8 р. – 1 б 9-12 р. – 2 б 13 р. и более – 3 б
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.

	<p>2 р. – 1 б 3 р. – 2 б 4р. и более – 3 б</p> <p>Удержание положения "угол" в висячем положении на гимнастической стенке (не менее 5 с) И.П. вис стоя спиной к гимнастической стенке, поднятие ног в висе под прямым углом, удержание ног. 5 с.– 1 б 6-7 с. – 2 б 8 с. и более – 3 б</p>	<p>1 р. – 1 б 2 р. – 2 б 3 р. и более – 3 б</p> <p>Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) И.П. вис стоя спиной к гимнастической стенке, поднятие ног в висе под прямым углом, удержание ног. 5 с. – 1 б 6-7 с. – 2 б 8 с. и более – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 117 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 117 см. – 1 б 118-120 см.– 2 б 121 см. и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 112 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 112 см.– 1 б 113-115 см.– 2 б 116 см. и более– 3 б</p>
Координация	<p>Удержание равновесия на одной ноге (не менее 6 с) И.П. стоя на одной ноге, другую согнув вперед под углом 90 градусов, руки в сторону 6 с.– 1 б 7-8 с.– 2 б 9 с. и более - 3 б</p>	<p>Удержание равновесия на одной ноге (не менее 6 с) И.П. стоя на одной ноге, другую согнув вперед под углом 90 градусов, руки в сторону 6 с.– 1 б 7-8 с.– 2 б 9 с. и более - 3 б</p>
Гибкость	<p>Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) И.П. лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на (длину стопы), руками опираться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги согнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься в И.П. 50 см – 1 б 49-47 см – 2 б 46 см и меньше – 3 б</p>	<p>Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) И.П. лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на (длину стопы), руками опираться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги согнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься в И.П. 40 см – 1 б 39-37 см – 2 б 36 см и меньше– 3 б</p>
Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	<p>- Кувырок вперед- И.П. Из упора присев, подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородком груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев</p> <p>- стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину. Ближе к лопаткам, голени вертикально.</p>	

Спортивный разряд	-
-------------------	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки третьего года обучения

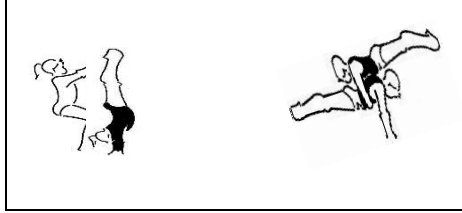

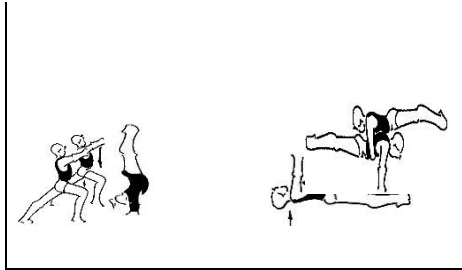
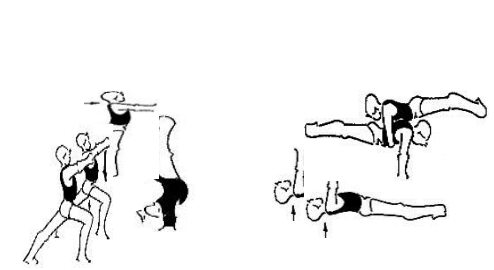
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 30 м (не более 6,7 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>6,7 с. – 1 б 6,6-6,4 с. - 2 б 6,3 с. и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 30 м (не более 7,0 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>7,0 с. – 1 б 6,9-6,7 с. – 2 б 6,6 с. и меньше – 3 б</p>
Сила	<p>Подъем туловища лежа на спине (не менее 14 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>14 р.– 1 б 15-17 р.– 2 б 18 р. и более - 3 б</p>	<p>Подъем туловища лежа на спине (не менее 9 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>9 р. – 1 б 10-14 р. – 2 б 15 р. и более – 3 б</p>
	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>2 р. – 1 б 3 р.– 2 б 4 р. и более – 3 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>1 р. – 1 б 2 р.– 2 б 3 р. и более – 3 б</p>
	<p>Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) И.П. вис стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание ног в висе под прямым углом, удержание ног.</p> <p>5 с.– 1 б 6-7 с.– 2 б 8 с. и более – 3 б</p>	<p>Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) И.П. вис стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание ног в висе под прямым углом, удержание ног.</p> <p>5 с. – 1 б 6-7 с. – 2 б 8 с. и более – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 120 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами,</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 115 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и</p>

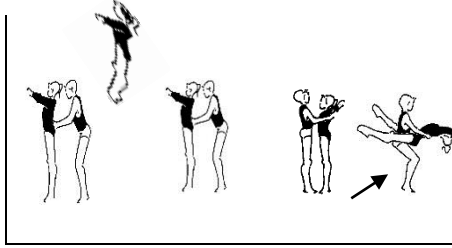
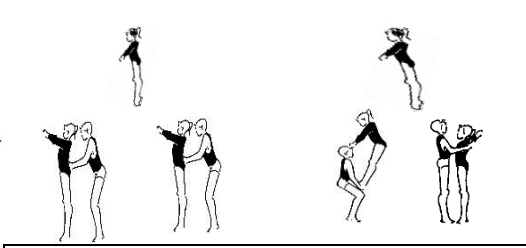
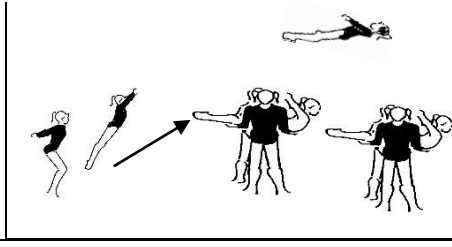
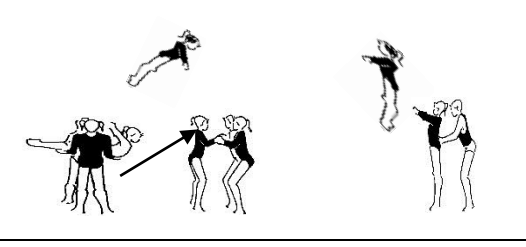
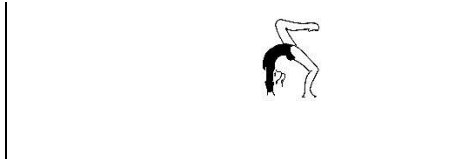
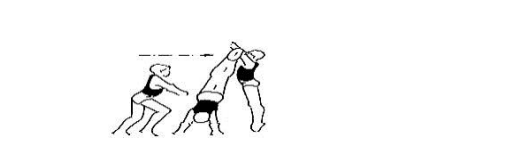
	полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 120 см. – 1 б 121-125 см. – 2 б 126 см. и более – 3 б	вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 115 см. – 1 б 116-120 см. – 2 б 121 см. и более – 3 б
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 8 с) И.П. стоя на одной ноге, другую согнув вперед под углом 90 градусов, руки в сторону 8 с. – 1 б 9-11 с. – 2 б 12 с. и более - 3 б	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 8 с) И.П. стоя на одной ноге, другую согнув вперед под углом 90 градусов, руки в сторону 8 с. – 1 б 9-11 с. – 2 б 12 с. и более - 3 б
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) И.П. лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на (на ширину плеч), руками опираться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги согнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься в И.П. 50 см – 1 б 49-47 см – 2 б 46 см и меньше – 3 б	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) И.П. лёжа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на ширину плеч), руками опираться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги согнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься в И.П. 40 см – 1 б 39-37 см – 2 б 36 см и меньше – 3 б
Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	<p>- кувырок назад – И.П. полный присед спиной к мату. Из упора присев, толкаясь руками, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать. В момент переката через голову необходимо опереться на поставленные руки на пол за плечами и отжаться</p> <p>- стойка на руках с опорой на стенку – стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться на стенку.</p> <p>- колесо –Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основные компоненты техники— мах одной и толчок другой ногой.</p>	
Спортивный разряд	третий юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,5 с. – 1 б	Бег на 20 м (не более 4,8 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,8 с. – 1 б

	4,4-4,2 с. – 2 б 4,1 с. и меньше – 3 б	4,7-4,5 с. – 2 б 4,4 с. и меньше – 3 б
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П. 16 р.– 1 б 17-19 р.– 2 б 20 р. и больше – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П. 10 р. - 1 б 11 р.-15- 2 б 16 р. и больше – 3 б
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 130 см. - 1 б 131-138 см. - 2 б 139 см. и больше – 3 б	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 125 см. – 1 б 126-130 см. – 2 б 131 см. и больше – 3 б
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 10 р. – 1 б 11 р.– 2 б 12 р. и больше – 3 б	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 8 р. – 1б 9 р. – 2 б 10 р. и больше – 3 б
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и больше – 3 б	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и больше – 3 б
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 30 р. – 1 б 31-35 р. – 2 б 36 р. и больше – 3 б	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 20 р. – 1 б 20-25 р. – 2 б 26 р. и больше – 3 б
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с) 10 с.– 1 б 11-14 с.– 2 б 15 с. и больше – 3 б	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с) 10 с. – 1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и больше – 3 б
Гибкость	Шпагат продольный – одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с)

	<p>3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>	<p>3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>
	<p>Шпагат поперечный – прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, , ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>
	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б</p>	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3</p>
Сила	<p>Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках. И.П. основная стойка, хват за акробатические стоялки, поднимание ног вперед на 90 градусов, ноги вместе. (не менее 12 с) 12 с.- 1 б 13-16 с.– 2б 17 с. и больше – 3 б</p>	<p>Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках. И.П. основная стойка, хват за акробатические стоялки, поднимание ног вперед, ноги врозь. (не менее 10 с) 10 с.-1 б 11-14 с.– 2 б 15 с. и больше – 3 б</p>
Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	Элементы баланса	
	смешанные и женские пары	мужские пары
		
	женские группы	мужские группы
		
	элементы вальтижа	
	смешанные и женские пары	мужские пары

		
	женские группы	мужские группы
		
	индивидуальные элементы	
		
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

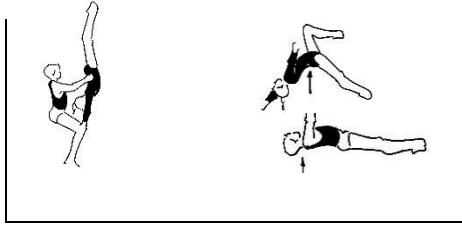
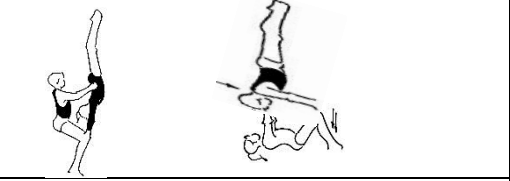
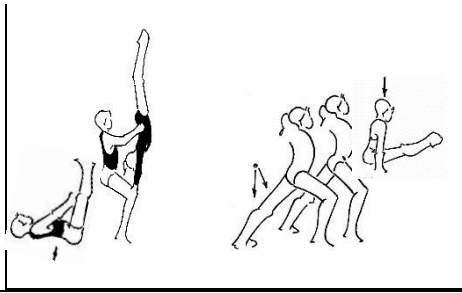
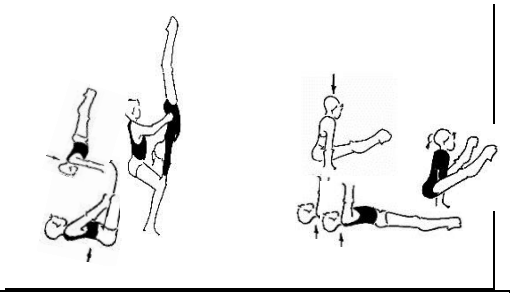
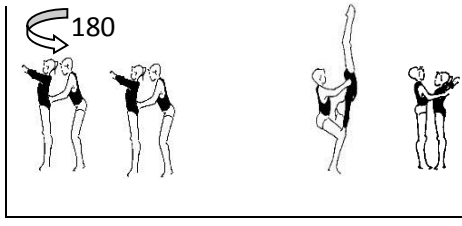
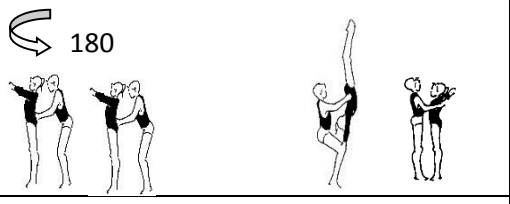
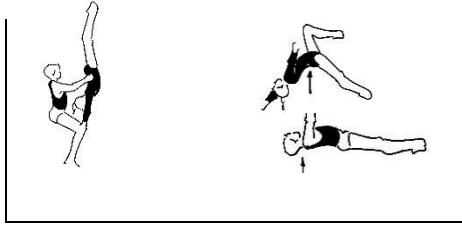
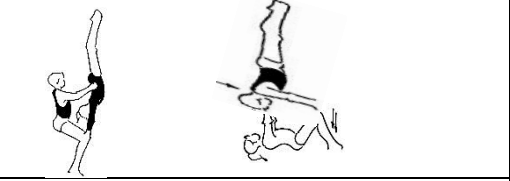
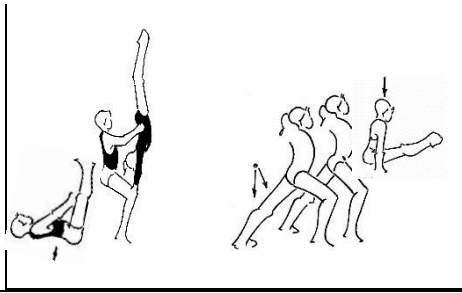
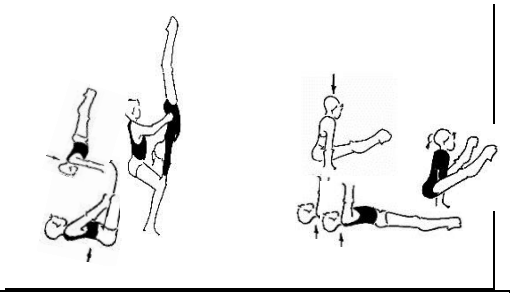
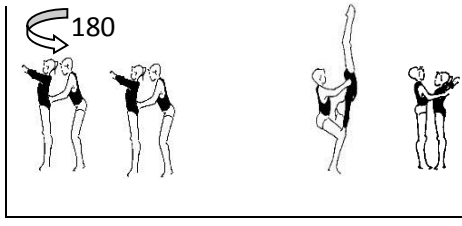
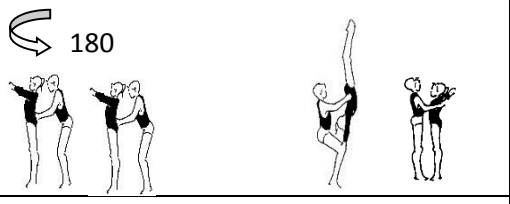
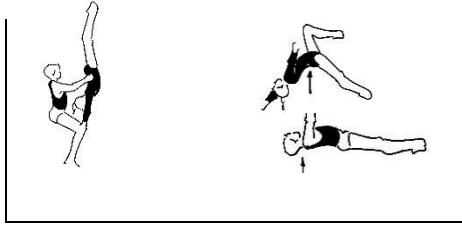
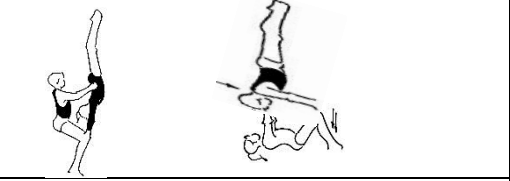
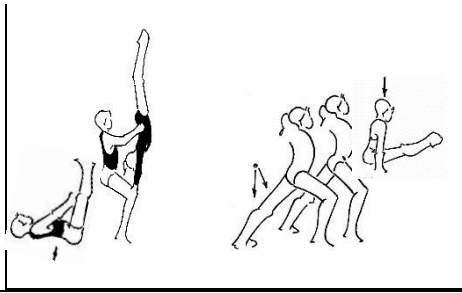
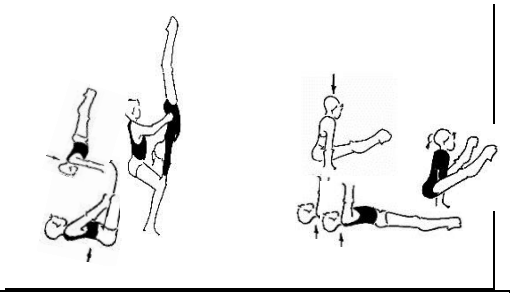
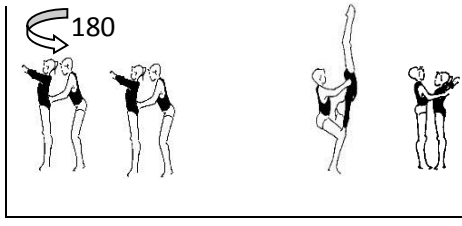
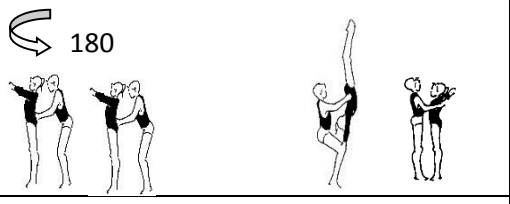
*при отсутствии партнера у обучающегося, необходимо сдать только индивидуальные элементы

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе второго года обучения (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,5 с. – 1 б 4,4-4,2 с. – 2 б 4,1 с. и меньше – 3 б	Бег на 20 м (не более 4,8 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,8 с. – 1 б 4,7-4,5 с. – 2 б 4,4 с. и меньше – 3 б
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30с (не менее 17 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П. 17 р. – 1 б 18-20 р. – 2 б	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П. 12 р. - 1 б 13-16р. - 2 б

	21 р. и больше – 3 б	17 р. и больше – 3 б
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 130 см.- 1 б 131-138 см.- 2 б 139 см. и больше – 3 б	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. 125 см.– 1 б 126-130 см.– 2 б 131 см. и больше – 3 б
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 10 р. – 1 б 11 р. – 2 б 12 р. и больше – 3 б	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 8 р. – 1 б 9 р. – 2 б 10 р. и больше – 3 б
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р.– 2 б 7 р. и больше – 3 б	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и больше – 3 б
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 30 р. – 1 б 31-35 р.– 2 б 36 р. и больше – 3 б	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, , затем разгибание рук, возвращение в И.П. 20 р.– 1 б 20-25 р.– 2 б 26 р. и больше – 3 б
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с) 10 с.– 1 б 11-14 с.– 2 б 15 с. и больше – 3 б	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с) 10 с. – 1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и больше – 3 б
Гибкость	Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;	Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;

	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, , ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>																		
	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б</p>	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б</p>																		
Сила	<p>Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с) 12 с.- 1 б 13-16 с.– 2б 17 с. и больше – 3 б</p>	<p>Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с) 10 с.-1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и больше – 3 б</p>																		
Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">элементы баланса</td> </tr> <tr> <td>смешанные и женские пары</td> <td>мужские пары</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>женские группы</td> <td>мужские группы</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">элементы вальтижа</td> </tr> <tr> <td>смешанные и женские пары</td> <td>мужские пары</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>женские группы</td> <td>мужские группы</td> </tr> </table>		элементы баланса		смешанные и женские пары	мужские пары			женские группы	мужские группы			элементы вальтижа		смешанные и женские пары	мужские пары			женские группы	мужские группы
элементы баланса																				
смешанные и женские пары	мужские пары																			
																				
женские группы	мужские группы																			
																				
элементы вальтижа																				
смешанные и женские пары	мужские пары																			
																				
женские группы	мужские группы																			

	индивидуальные элементы	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

*при отсутствии партнера у обучающегося, необходимо сдать только индивидуальные элементы

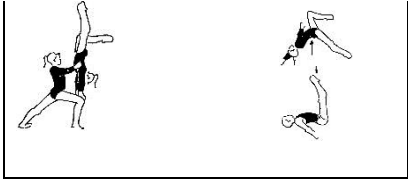
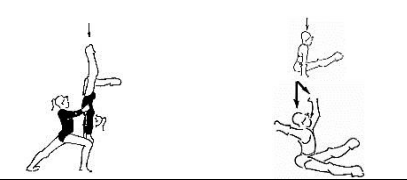
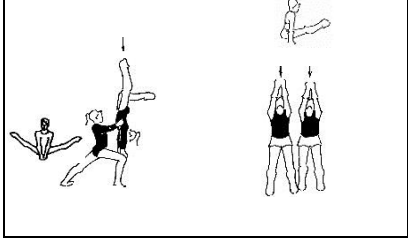
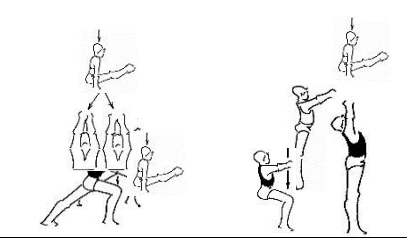
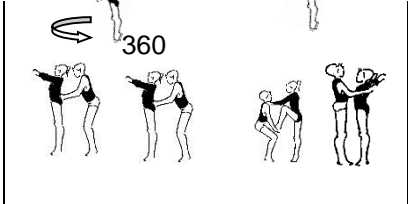
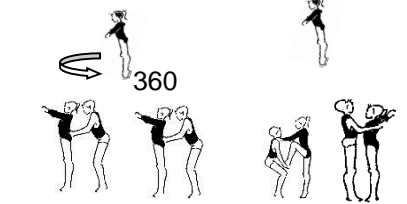
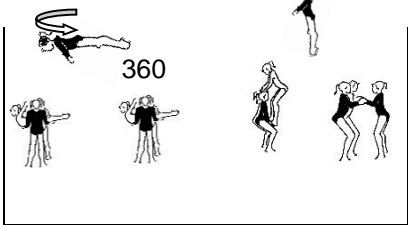
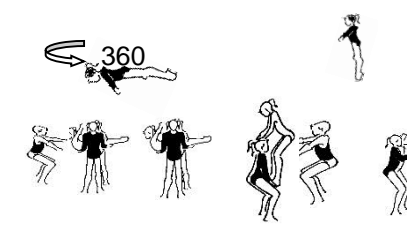

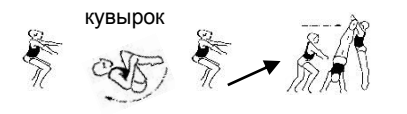
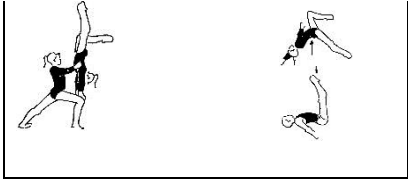
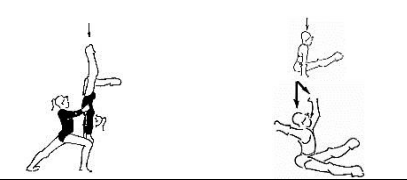
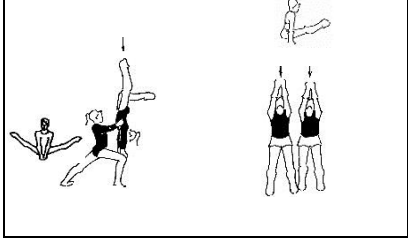
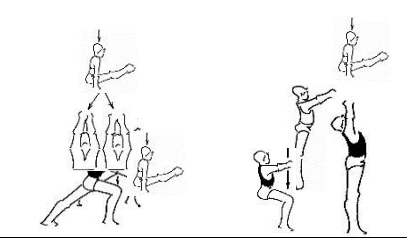
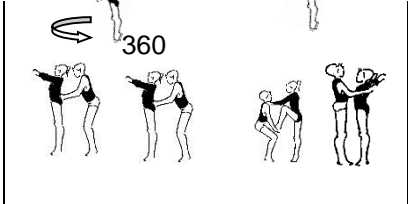
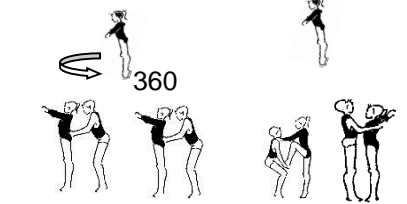
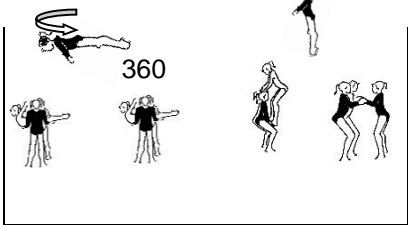
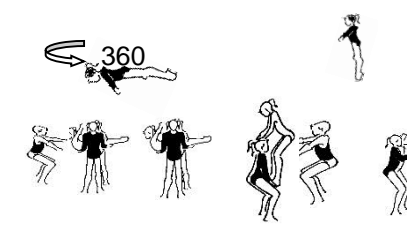

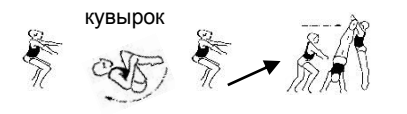
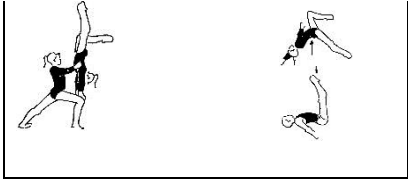
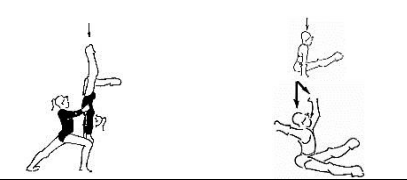
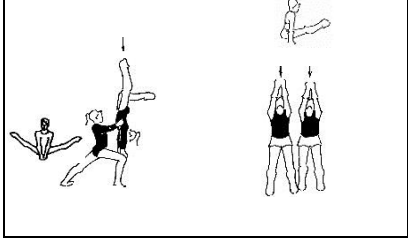
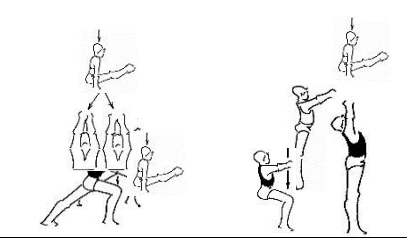
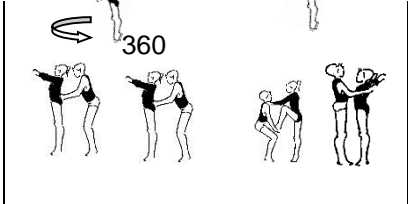
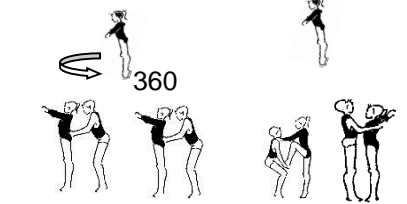
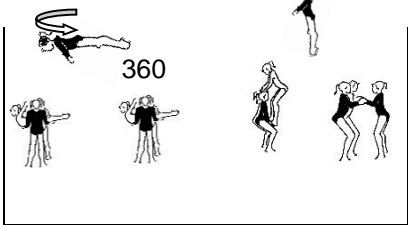
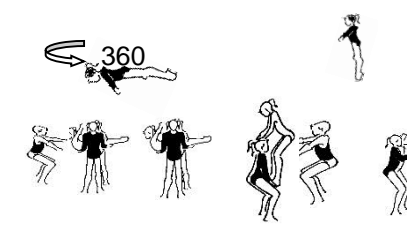

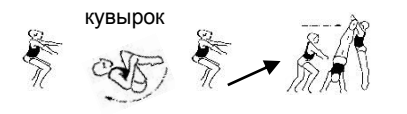
Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение

Нормативы общей физической

и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе третьего года обучения (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,4 с.– 1 б 4,3-4,0 с.– 2 б 3,9 с. и меньше – 3 б	Бег на 20 м (не более 4,8 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,7 с.– 1 б 4,6-4,4 с.– 2 б 4,3 с. и меньше – 3 б
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30с (не менее 18 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П. 18 р. – 1 б 19-21 р. – 2 б 22 р. и больше – 3 б	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 14 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П. 14 р. -1 б 15-17 р.- 2 б 19 р. и больше – 3 б
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

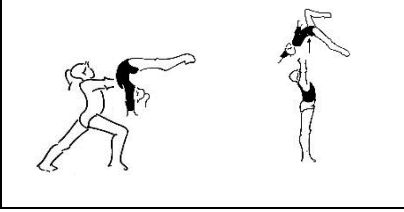
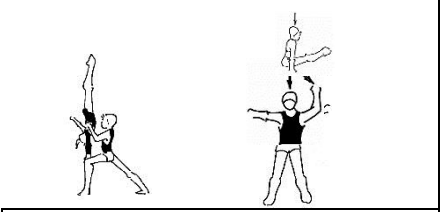
	135 см.- 1 б 136-139 см.- 2 б 140 см. и больше – 3 б	14 см.-1 б 15-17 см.- 2 б 19 см. и больше – 3 б
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 10 р.– 1 б 11 р. – 2 б 12 р. и больше – 3 б	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 8 р. – 1 б 9 р. – 2 б 10 р. и больше – 3 б
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и больше – 3 б	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и больше – 3 б
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 30 р. – 1 б 31-35 р. – 2 б 36 р. и больше – 3 б	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 20 р. – 1 б 20-25 р. – 2 б 26 р. и больше – 3 б
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с) 12 с.– 1 б 13-15 с.– 2 б 16 с. и больше – 3 б	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с) 12 с. – 1 б 13-15 с.– 2 б 16 с. и больше – 3 б
Гибкость	Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;	Шпагат продольный- одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;
	Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии	Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, , ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии

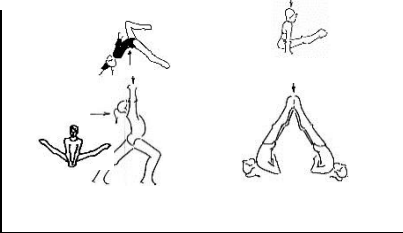
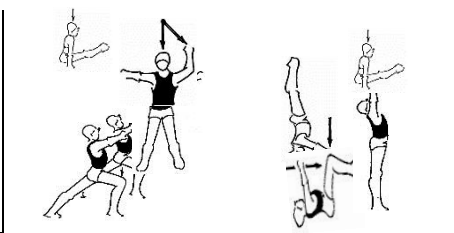
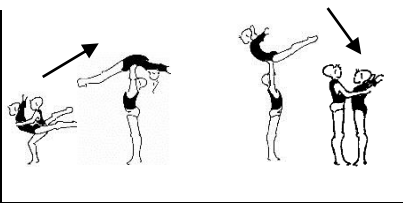
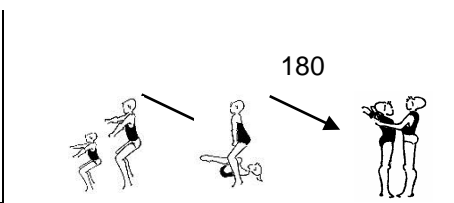
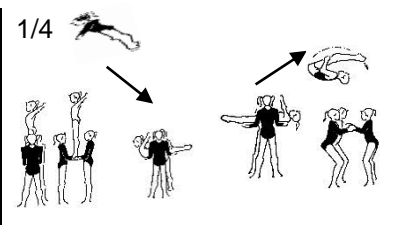
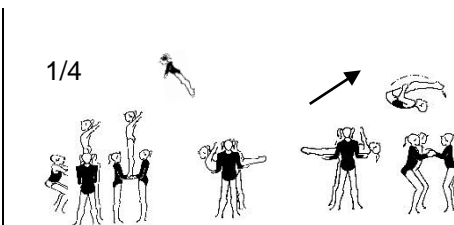

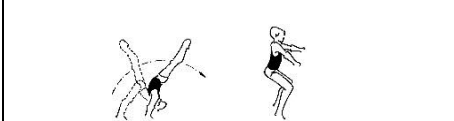
	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б																				
Сила	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоянках (не менее 12 с) 12 с - 1 б 13-16 с. – 2 б 17 с. и более – 3 б	Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоянках (не менее 10 с) 10 с - 1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и более – 3 б																				
Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">женские и смешанные пары</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">мужские пары</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">женские группы</td> <td style="text-align: center;">мужские группы</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">женские и смешанные пары</td> <td style="text-align: center;">мужские пары</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">женские группы</td> <td style="text-align: center;">мужские группы</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">индивидуальные элементы</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>		женские и смешанные пары	мужские пары			женские группы	мужские группы			женские и смешанные пары	мужские пары			женские группы	мужские группы			индивидуальные элементы			
женские и смешанные пары	мужские пары																					
																						
женские группы	мужские группы																					
																						
женские и смешанные пары	мужские пары																					
																						
женские группы	мужские группы																					
																						
индивидуальные элементы																						
																						
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд																					

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе четвертого года обучения (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 20 м (не более 4,4 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>4,4 с.– 1 б 4,3-4,1 с. – 2 б 4,0 с. и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 20 м (не более 4,7 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>4,7 с.– 1 б 4,6-4,4 с.– 2 б 4,3 с. и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 19 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>19 р.– 1 б 20-22 р. – 2 б 23 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>16 р. -1 б 17-19 р.- 2 б 20 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Прыжок в длину с места (не менее 140 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>140 см.- 1 б 141-144 см. - 2 б 145 см. и больше – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 135 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>135 см.– 1 б 136-139 см.– 2 б 140 см. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>10 р. – 1 б 11 р.– 2 б 12 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>8 р. – 1 б 9 р. – 2 б 10 р. и больше – 3 б</p>
	<p>И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)</p> <p>5 р.– 1 б 6 р.– 2 б 7 р. и больше – 3 б</p>	<p>И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)</p> <p>5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 32 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не</p>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти</p>

	<p>более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 32 р.– 1 б 33-35 р.– 2 б 36 р. и больше – 3 б</p>	<p>разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 22 р. – 1 б 22-25 р. – 2 б 26 р. и больше – 3 б</p>
Координация	<p>Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с) 10 с. – 1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и больше – 3 б</p>	<p>Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с) 10 с. – 1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и больше – 3 б</p>
Гибкость	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, вторая назад, носки натянуты (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>
	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии. (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>
	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б</p>	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б</p>
Сила	<p>Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоянках (не менее 12 с) 12 с.- 1 б 13-16 с.– 2б 17 с. и больше – 3 б</p>	<p>Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоянках (не менее 10 с) 10 с.-1 б 11-14 с.– 2 б 15 с. и больше – 3 б</p>
Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	женские и смешанные пары	мужские пары
		
	женские группы	мужские группы

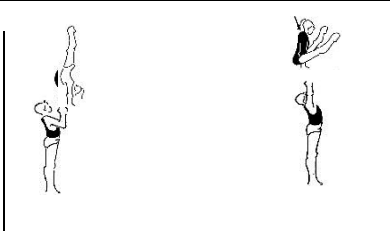
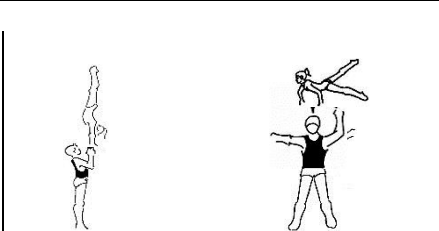
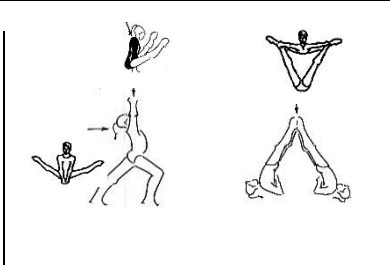
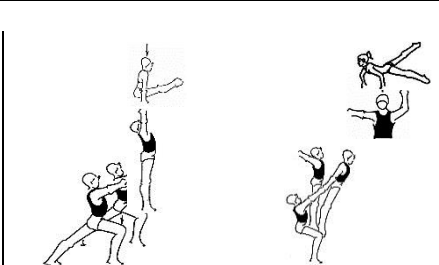
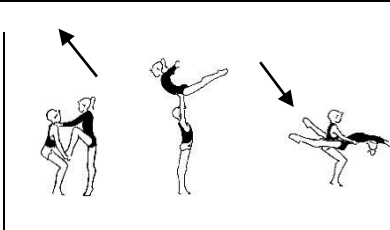
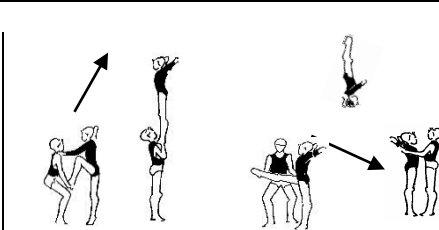
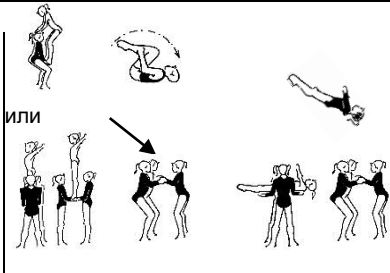
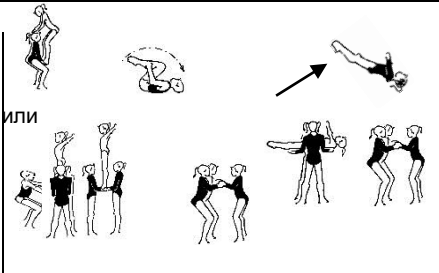
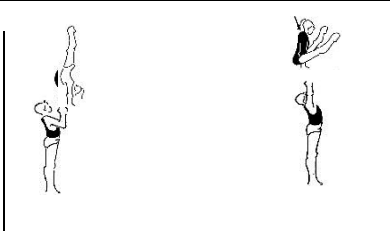
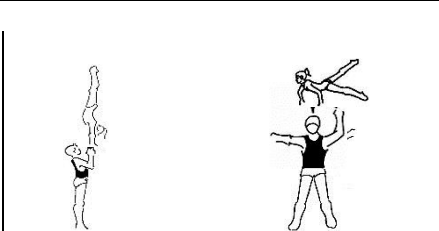
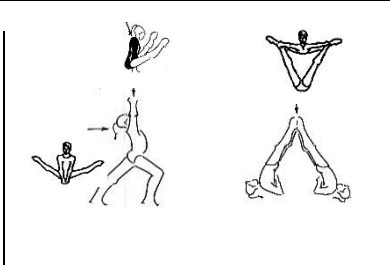
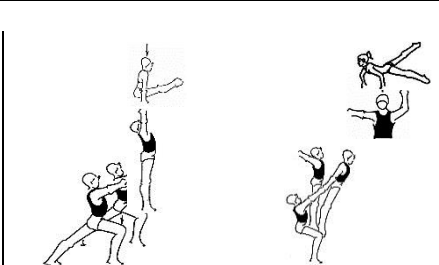
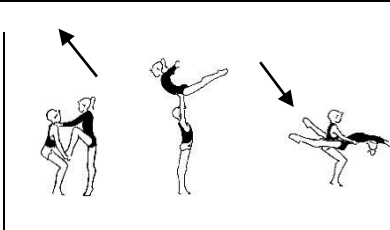
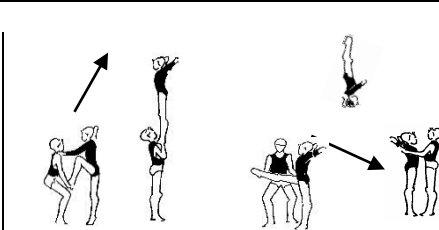
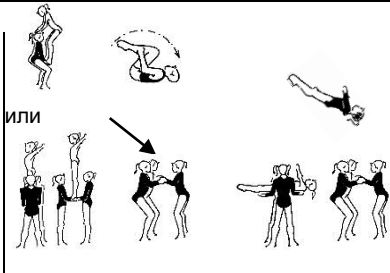
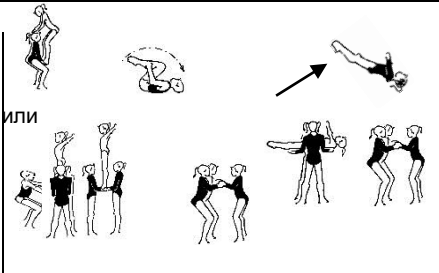
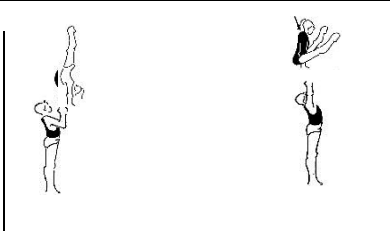
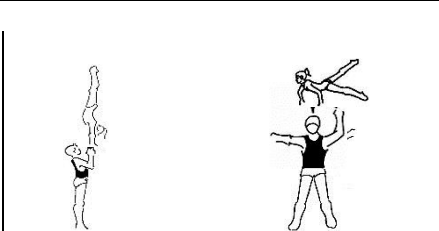
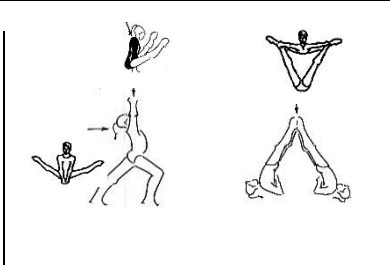
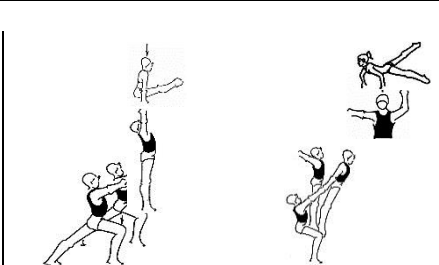
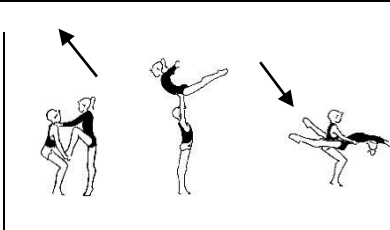
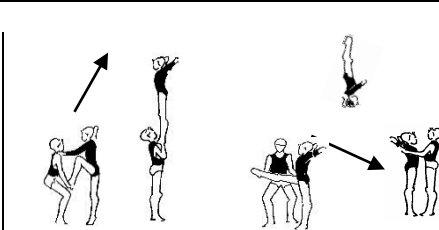
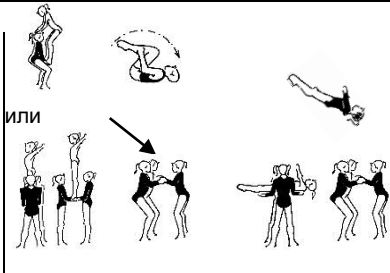
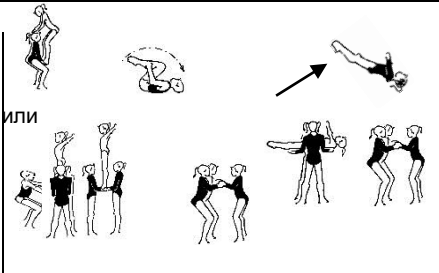
		
	женские и смешанные пары	мужские пары
		
	женские группы	мужские группы
		
	индивидуальные элементы	
		
Спортивный разряд	третий спортивный разряд	

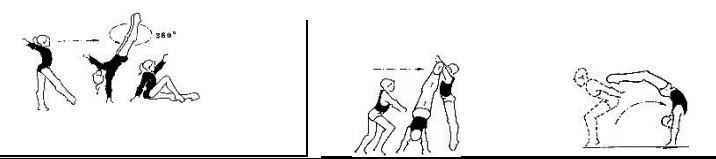
Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе пятого года обучения (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 20 м (не более 4,3 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>4,3 с. – 1 б 4,2-4,1 с. – 2 б 4,0 с. и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 20 м (не более 4,6 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>4,6 с. – 1 б 4,5-4,4 с. – 2 б 4,3 с. и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 19 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>19 р. – 1 б</p>	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>16 р.-1 б</p>

	<p>20-22 р.– 2 б 23 р. и больше – 3 б</p> <p>Прыжок в длину с места (не менее 150 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>150 см.- 1 б 151-160 см. - 2 б 161 см. и больше – 3 б</p>	<p>17-20 р. - 2 б 21 р. и больше – 3 б</p> <p>Прыжок в длину с места (не менее 140 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>140 см.– 1 б 141-145 см. – 2 б 146 см. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 10 р. – 1 б 11 р. – 2 б 12 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П. 8 р. – 1 б 9 р. – 2 б 10 р. и больше – 3 б</p>
	<p>И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и более – 3 б</p>	<p>И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз) 5 р. – 1 б 6 р. – 2 б 7 р. и более – 3 б</p>
	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 35 р. – 1 б 36-38 р. – 2 б 39 р. и более – 3 б</p>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П. 25 р. – 1 б 26-28 р. – 2 б 29 р. и более – 3 б</p>
Координация	<p>Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с) 10 с. – 1 б 11-14 с.– 2 б 15 с. и более – 3 б</p>	<p>Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 12 с) 10 с. – 1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и более – 3 б</p>
Гибкость	<p>Шпагат продольный – одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>	<p>Шпагат продольный-одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>

	<p>Шпагат поперечный – прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 5 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, , ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>																
	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б</p>	<p>Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с) 10 с – 1 б 11 с – 2 б 12 с и более – 3 б</p>																
<p>Сила</p>	<p>Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоянках (не менее 12 с) 12 с. - 1 б 13-16 с. – 2 б 17 с. и более – 3 б</p>	<p>Удержание положения "угол", ноги врозь на гимнастических стоянках (не менее 10 с) 10 с. - 1 б 11-14 с. – 2 б 15 с. и более – 3 б</p>																
<p>Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="520 891 943 931">женские и смешанные пары</td> <td data-bbox="943 891 1399 931">мужские пары</td> </tr> <tr> <td data-bbox="536 931 927 1160">  </td> <td data-bbox="943 931 1383 1160">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="520 1160 943 1200">женские группы</td> <td data-bbox="943 1160 1399 1200">мужские группы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="536 1200 927 1464">  </td> <td data-bbox="943 1200 1383 1464">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="520 1464 943 1505">женские и смешанные пары</td> <td data-bbox="943 1464 1399 1505">мужские пары</td> </tr> <tr> <td data-bbox="536 1505 927 1733">  </td> <td data-bbox="943 1505 1383 1733">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="520 1733 943 1774">женские группы</td> <td data-bbox="943 1733 1399 1774">мужские группы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="536 1774 927 2045"> <p>или</p>  </td> <td data-bbox="943 1774 1383 2045"> <p>или</p>  </td> </tr> </table>		женские и смешанные пары	мужские пары			женские группы	мужские группы			женские и смешанные пары	мужские пары			женские группы	мужские группы	<p>или</p> 	<p>или</p> 
женские и смешанные пары	мужские пары																	
																		
женские группы	мужские группы																	
																		
женские и смешанные пары	мужские пары																	
																		
женские группы	мужские группы																	
<p>или</p> 	<p>или</p> 																	

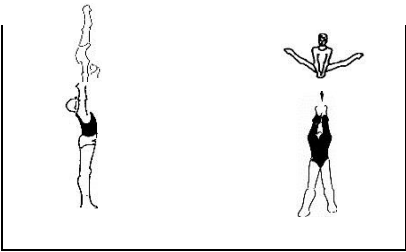
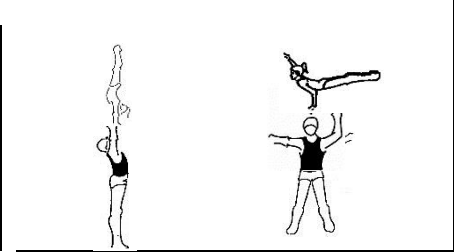
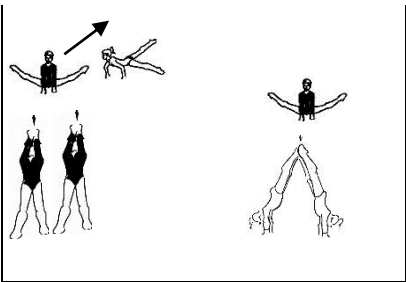
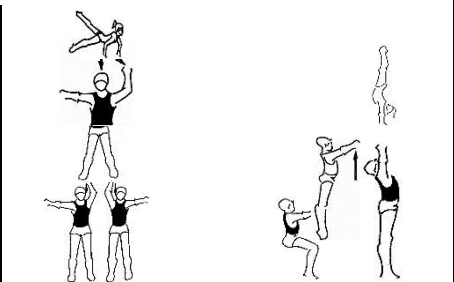
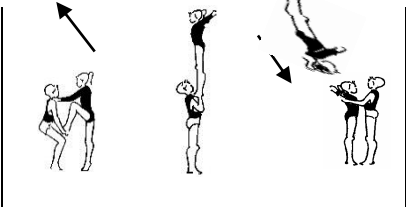
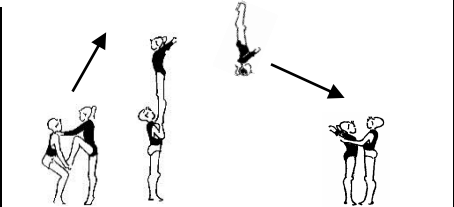
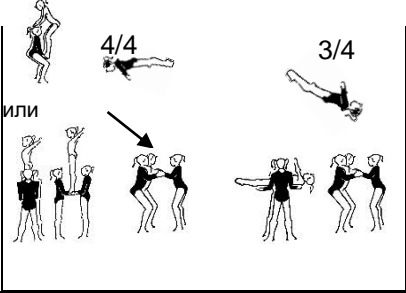
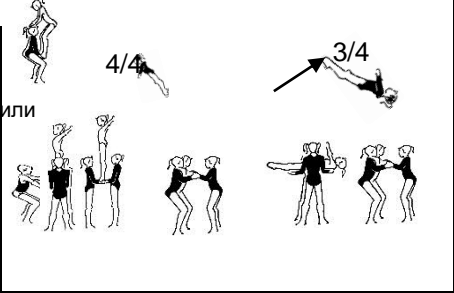
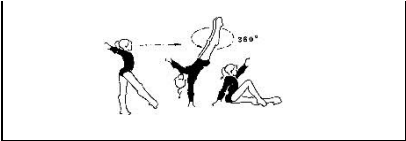

	индивидуальные элементы
	
Спортивный разряд	третий спортивный разряд

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 20 м (не более 3,8 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>3,8 с. – 1 б 3,7-3,6 с. – 2 б 3,5 с. и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 20 м (не более 4,4 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>4,4 с. – 1 б 4,3-4,2 с. – 2 б 4,1 с. и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 175 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>175 см. – 1 б 176-180 см. – 2 б 181 см. и больше – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 165 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>165 см. – 1 б 166-170 см. – 3 б 171 см. и больше – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>20 р. – 1 б 21-25 р. – 2 б 26 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>17 р. – 1 б 18-22 р. – 2 б 23 р. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>15 р. – 1 б 16-18 р. – 2 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>8 р. – 1 б 9-11 р. – 2 б</p>

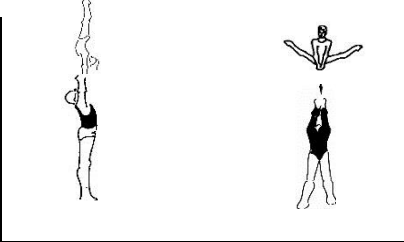
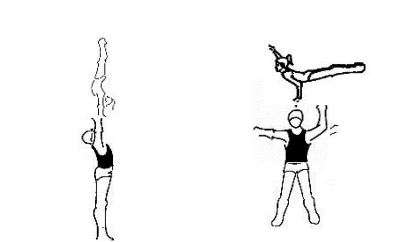
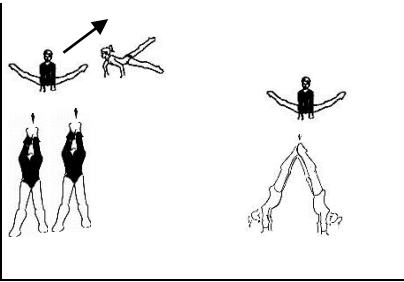
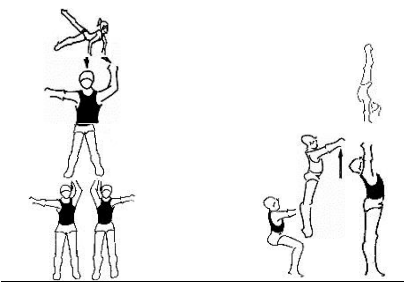
	19 р. и больше – 3 б	12 р. и более – 3 б
	<p>Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) И.П. стойка на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору).</p> <p>8 с.– 1 б 9-10 с. – 2 б 11 с. и больше – 3 б</p>	<p>Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) И.П. стойка на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору).</p> <p>8 с.– 1 б 9-10 с. – 2 б 11 с. и больше – 3 б</p>
	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>40 р. – 1 б 41-45 р. – 2 б 46 р. и больше – 3 б</p>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>30 р.– 1 б 31-35 р.– 2 б 36 р. и больше – 3 б</p>
Гибкость	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>
	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, , ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>
Техническое мастерство	женские и смешанные пары	мужские пары

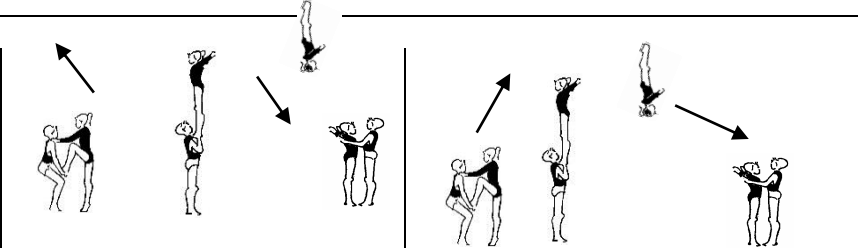
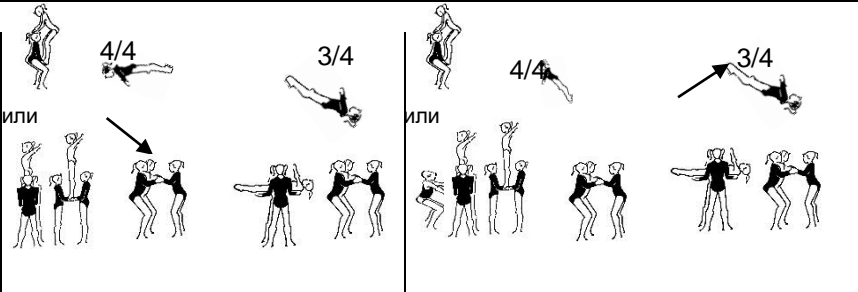
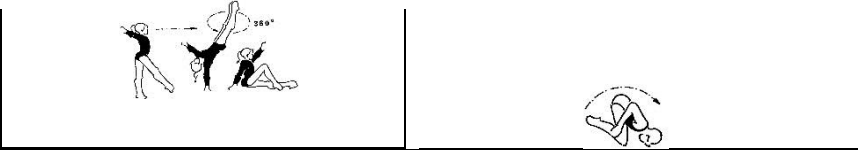
(максимальная оценка-10 баллов)				
	женские группы		мужские группы	
				
	женские и смешанные пары		мужские пары	
				
	женские группы		мужские группы	
				
или		или		
индивидуальные элементы				
				
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)

	<p>По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>3,8 с. – 1 б 3,7-3,6 с.– 2 б 3,5 с. и меньше – 3 б</p>	<p>По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>4,4 с. – 1 б 4,3-4,2 с. – 2 б 4,1 с. и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 175 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>175 см. – 1 б 176-180 см. – 2 б 181 см. и больше – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 165 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>165 см. – 1 б 166-170 см. – 3 б 171 см. и больше – 3 б</p>
	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>20 р. – 1 б 21-25 р. – 2 б 26 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>17 р. – 1 б 18-22 р.– 2 б 23 р. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>15 р.- 1 б 16-18 р. – 2 б 19 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>8 р. – 1 б 9-11 р. – 2 б 12 р. и более – 3 б</p>
	<p>Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) И.П. стойка на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору).</p>	<p>Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) И.П. стойка на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору).</p>

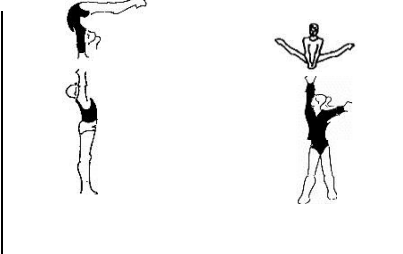
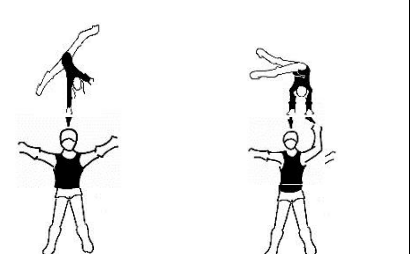
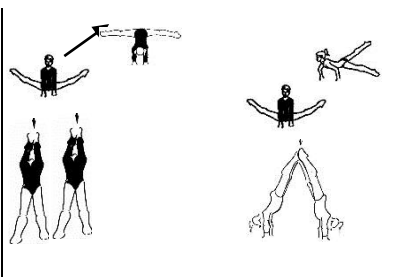
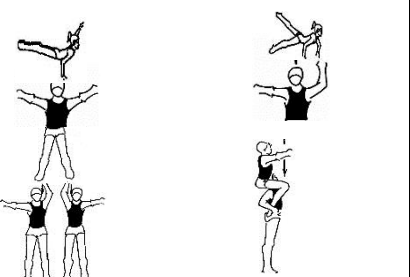
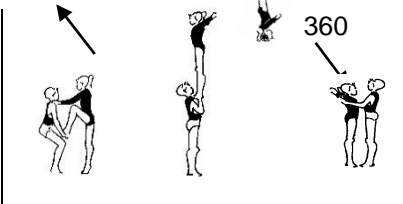
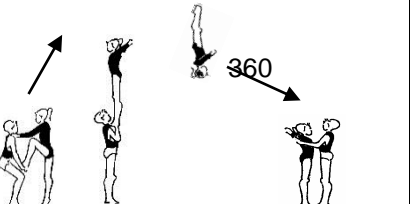
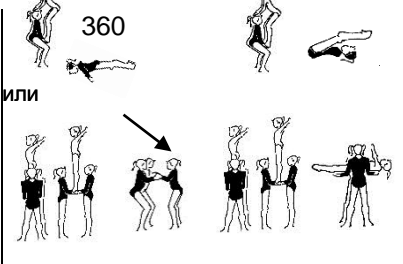
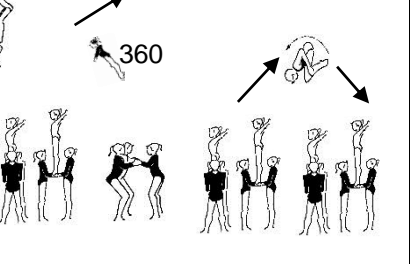
	<p>8 с.– 1 б 9-10 с. – 2 б 11 с. и больше – 3 б</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>40 р. – 1 б 41-45 р. – 2 б 46 р. и больше – 3 б</p>	<p>8 с.– 1 б 9-10 с. – 2 б 11 с. и больше – 3 б</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>30 р.– 1 б 31-35 р.– 2 б 36 р. и больше – 3 б</p>		
Гибкость	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>		
	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>		
Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)	женские и смешанные пары		мужские пары	
				
	женские группы		мужские группы	
				
женские и смешанные пары		мужские пары		

	
	<p>женские группы</p> <p>мужские группы</p>
	
	<p>индивидуальные элементы</p>
	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 20 м (не более 3,8 с)</p> <p>По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>3,8 с. – 1 б 3,7-3,6 с. – 2 б 3,5 с. и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 20 м (не более 4,4 с)</p> <p>По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>4,4 с. – 1 б 4,3-4,2 с. – 2 б 4,1 с. и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 175 см)</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>175 см. – 1 б 176-180 см. – 2 б 181 см. и больше – 3 б</p> <p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 165 см)</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>165 см. – 1 б 166-170 см. – 3 б 171 см. и больше – 3 б</p> <p>Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)</p>

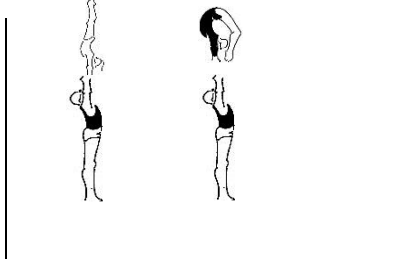
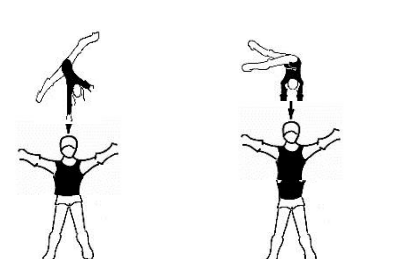
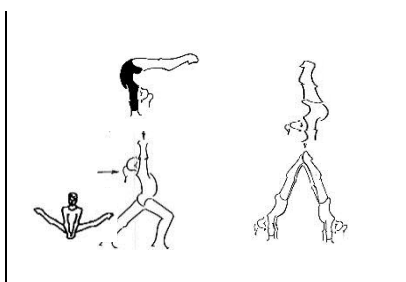
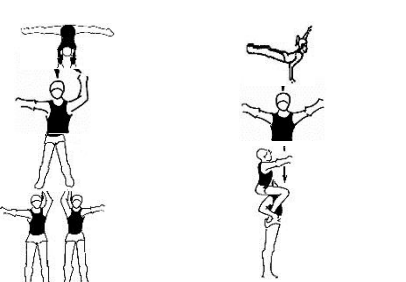
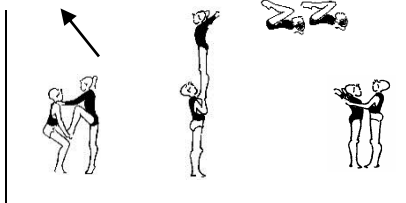
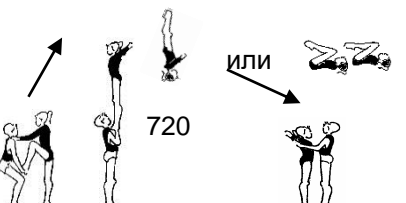
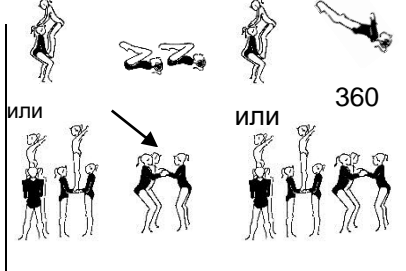
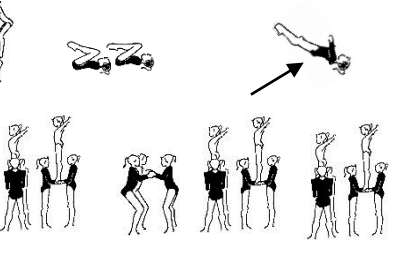
	<p>И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>20 р. – 1 б 21-25 р. – 2 б 26 р. и больше – 3 б</p>	<p>И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднятие туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>17 р. – 1 б 18-22 р. – 2 б 23 р. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>15 р.- 1 б 16-18 р. – 2 б 19 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>8 р. – 1 б 9-11 р. – 2 б 12 р. и более – 3 б</p>
	<p>Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) И.П. стойка на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору).</p> <p>8 с.– 1 б 9-10 с. – 2 б 11 с. и больше – 3 б</p>	<p>Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с) И.П. стойка на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору).</p> <p>8 с.– 1 б 9-10 с. – 2 б 11 с. и больше – 3 б</p>
	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>40 р. – 1 б 41-45 р. – 2 б 46 р. и больше – 3 б</p>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>30 р.– 1 б 31-35 р.– 2 б 36 р. и больше – 3 б</p>
Гибкость	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены,</p>	<p>Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра</p>

	<p>1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>	<p>касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, бедро задней ноги не касается;</p>
	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>	<p>Шпагат поперечный - прямые ноги разведены в стороны по одной линии (фиксация не менее 15 с) 3 балла – Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола, 2 балла – Туловище слегка наклонено вперед, голени и бедра касаются пола, ноги слегка расслаблены, 1 балл – Туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, таз слегка сзади относительно линии</p>
<p>Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)</p>	<p>женские и смешанные пары мужские пары</p>	
		
<p>женские группы</p>		<p>мужские группы</p>
		
<p>женские и смешанные пары</p>		<p>мужские пары</p>
		
<p>женские группы</p>		<p>мужские группы</p>
		
<p>индивидуальные элементы</p>		

		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	<p>Бег на 20 (не более 3,6 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>3,6 с. – 1 б 3,5-3,4 с. – 2 б 3,3 с. и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 20 м (не более 4,3 с) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>4,3 с. – 1 б 4,2-4,1 с. – 2 б 4,0 с. и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 25 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>25 р. – 1 б 26-27 р. – 2 б 27 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем туловища на спине за 30 с (не менее 20 раз) И.П. лёжа на спине, ноги зафиксированы, стопы на полу, руки за головой, пальцы согнуты в замок, поднимание туловища до положения сед., вернуться в И.П.</p> <p>20 р. – 1 б 21-22 р. – 2 б 23 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Прыжок в длину с места (не менее 185 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>185 см. – 1 б 186-188 см. – 2 б 189 см. и больше – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 170 см) И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.</p> <p>170 см. – 1 б 171-173 см. – 2 б 174 см. и больше – 3 б</p>
Сила	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>15 р. – 1 б 16-17р. – 2 б 18 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз) И.П. вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, подтягивание чтобы подбородок поднялся выше грифа, затем в вис в И.П.</p> <p>12 р. – 1 б 13-14 р. – 2 б 15 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)</p>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)</p>

	<p>И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>40 р. – 1 б 41-43 р. – 2 б 44 р. и больше – 3 б</p>	<p>И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, сгибание рук, затем разгибание рук, возвращение в И.П.</p> <p>30 р. – 1 б 31-33 р. – 2 б 34 р. и больше – 3 б</p>
	<p>Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 14 раз)</p> <p>14 р. – 1 б 15-16 р. – 2 б 17 р. и больше – 3 б</p>	<p>Подъем выпрямленных ног до касания над головой из виса на шведской стенке (не менее 12 раз)</p> <p>12 р. – 1 б 13-14 р. – 2 б 15 р. и больше – 3 б</p>
<p>Техническое мастерство (максимальная оценка-10 баллов)</p>	<p>женские и смешанные пары</p> 	<p>мужские пары</p> 
	<p>женские группы</p> 	<p>мужские группы</p> 
	<p>женские и смешанные пары</p> 	<p>мужские пары</p> 
	<p>женские группы</p> 	<p>мужские группы</p> 
	<p>индивидуальные элементы</p>	

		 	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		