

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5 с)
	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5 с)	

Этап начальной подготовки 1 год (юноши)

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад
3. Стойка на лопатках
4. Прыжок вверх из приседа с поворотом на 180
5. «Колесо»

Этап начальной подготовки 1 год (девушки)

1. Кувырок вперед
2. Наскок в упор на брусья удержать
3. Стойка на лопатках
4. Упражнение в равновесии на бревне (и.п. на носках, руки в стороны, движение до конца бревна с сохранением равновесия)
5. «Колесо»