

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для зачисления в ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга  
на отделение спортивной гимнастики  
в группу для занятий физкультурно-спортивной направленности  
(проходной балл - 16 баллов)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	<b>Девочки</b>
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>	
Скорость	<b>Бег 20 м</b> 5,2 сек. – 1 б. 5,0 сек.– 2 б. 4,8 сек. – 3 б.
	<b>Напрыгивания на возвышенность 20 см</b> 5 раз – 1 б. 6 раз – 2 б. 7 раз – 3 б.
Скоростно-силовые	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b> 60 см – 1 б. 70 см – 2 б. 80 см – 3 б.
Сила	<b>Вис на согнутых руках на низкой перекладине</b> 4 сек – 1 б. 6 сек – 2 б. 8 сек – 3 б.
	<b>И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до положения " угол"</b> 5 раз – 1 б. 7 раз - 2 б. 10 раз – 3 б.
	<b>Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения</b> 5 с – 1 б. 7 с – 2 б. 10 с – 3 б.
Гибкость	<b>И.П. - стоя на полу, ноги вместе, прямые. Наклон вперед «складка». Фиксация положения</b> Пальцы рук касаются пола – 1 б. Ладонь касается пола – 2 б. Колени прямые, ладонь прижата к полу – 3 б.
	<b>Упражнение "рыбка" из положения лежа на животе. Фиксация положения</b> Большое расстояние от стоп до головы– 1 б. Расстояние от стоп до головы не превышает 5 см – 2 б. Стопы касаются головы – 3 б.

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

