

**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 - 21 балл)**

№ пп	Упражнения	Ед. изм.	Норматив		Баллы
			Мальчики 5 лет	Мальчики 6 лет	
1	Бег 20 м	с	4,7	4,4	5
			4,9	4,6	4
			5,1	4,8	3
			5,3	5,0	2
			5,5	5,2	1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	130	5
			110	120	4
			100	110	3
			90	100	2
			80	90	1
3	И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (90 градусов)	кол-во раз	8	10	5
			6	8	4
			4	6	3
			2	4	2
			1	2	1
4	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол-во раз	5	6	5
			4	5	4
			3	4	3
			2	3	2
			1	2	1
5	Отжимания в упоре на параллельных брусках	кол-во раз	5	6	5
			4	5	4
			3	4	3
			2	3	2
			1	2	1
6	Упражнение "мост" из положения лежа на спине.		ноги вместе прямые; плечи за опорой		5
			ноги вместе прямые; плечи над опорой		4
			ноги вместе прямые; плечи до опоры		3
			ноги вместе согнутые; руки согнутые		2
			ноги врозь согнутые; руки согнутые		1
7	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, прямые. Наклон вперед «складка». Фиксация положения		полное касание ладони за пятками, пальцы рук назад		5
			полное касание ладоней параллельно стопам		4
			полное касание ладоней впереди стоп		3
			касание пальцами рук впереди стопы (пол кисти)		2
			быстрое касание пальцами рук пола		1

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