

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе физкультурно-спортивной направленности**

Проходной балл - 16 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«3» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «1» - в наклоне кисти не доходят до линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения лежа	балл	«3» - расстояние от кистей рук до пяток 3-6 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 7-10 см «1» - расстояние от кистей рук до пяток 10-15 см
3.	И.П.- лежа на животе «Рыбка». Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Вернуться в и.п.	балл	«3»- касание стопами лба «2» -касание стопами затылка «1»- расстояние от стоп до головы не более 10 см.
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«3» - расстояние от пола до бедра 1-6 см; «2» - расстояние от пола до бедра 7-11 см; «1» - расстояние от пола до бедра 12-16 см (Оценивается с обеих ног)
5.	Поперечный шпагат	балл	«3» - сед, ноги по одной прямой; «2» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «1» - расстояние от поперечной линии до паха не более 10 см
6.	И.П. — стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«3» - в течение 4 сек.; «2» - в течение 3 сек.; «1» - в течение 2 сек. (Оценивается с обеих ног)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение

