

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группу стартового уровня подготовки:

1. Результат выполнения теста, соответствующий минимальным требованиям общеразвивающей программы СОЭ*, оценивается в 1балл.
2. Результат выполнения теста менее, чем на 1 балл, не засчитывается.
3. Для зачисления на стартовый уровень подготовки поступающий должен набрать суммарно 24 балла за 8 тестов.

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Тесты ОФП и СФП	Тесты ОФП и СФП	Баллы
			девочки 4 года	девочки 5 лет	
1	Бег 20 м	сек.	5,6	5,4	1
			5,4	5,2	2
			5,2	5,0	3
			5,0	4,8	4
			4,8 и менее	4,6 и менее	5
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	70	75	1
			75	80	2
			80	85	3
			85	90	4
			90 и более	95 и более	5
3	И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (90 градусов)	кол-во раз	1	2	1
			3	4	2
			4	6	3
			6	8	4
			8 и более	10 и более	5
4	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек.	2	4	1
			4	6	2
			6	8	3
			8	10	4
			10 и более	12 и более	5
5	Напрыгивания на возвышенность 20 см (без учета времени)	кол-во раз	2	4	1
			4	6	2
			6	8	3
			8	10	4
			10 и более	12 и более	5
6	Вис на согнутых руках на низкой перекладине	сек.	2	4	1
			4	6	2
			6	8	3
			8	10	4
			10 и более	12 и более	5
7	Упражнение "рыбка" из положения лежа на животе. Фиксация положения 3 с.		более 5 см от пальцев ног до головы, колени вместе, руки прямые		1
			не более 5 см от пальцев ног до головы, колени вместе, руки прямые		2
			касание пальцами ног затылка, колени вместе, руки прямые		3
			касание стопами ног затылка, колени вместе, руки прямые		4
			касание пальцами ног лба, колени вместе, руки прямые		5
8	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, прямые. Наклон вперед «складка». Фиксация положения 3 с.		быстрое касание пальцами рук пола		1
			полное касание ладоней параллельно стопам		2
			полное касание ладоней впереди стоп		3
			касание пальцами рук впереди стопы (пол кисти)		4
			полное касание ладони за пятками, пальцы рук назад		5

* Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап (далее - СОЭ)) по виду спорта «спортивная гимнастика». Стартовый уровень подготовки (далее – общеразвивающая программа СОЭ).