

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 23 балла за 7 тестов.

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

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

* 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).