

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.3.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее	
			5	2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	85
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	5
2.2.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	
			4,0	4,0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			2,0	2,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	