Приложение 1

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1г.о.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег с высокого старта на 20 м (не более 4,7 с) | Бег с высокого старта на 20 м (не более 5,0 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени) | Напрыгивание на h=30 см за 30 сек (не менее 10 раз) |
| Челночный бег 2\*10м (не менее 7,1с) | Челночный бег 2\*10м (не менее 7с) |
| Сила | И.П. - вис на перекладине. Сгибая, разгибая руки – подтягивания (не менее 5 раз) | И.П. - вис на перекладине. Сгибая, разгибая руки – подтягивания (не менее 5 раз) |
| Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) | Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке(не менее 5 с) |
| Подъем прямых ног до горизонтального положения «угол» (не мене 8 раз) | Подъем прямых ног до горизонтального положения «угол» (не мене 5 раз) |
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе на полу. Наклон вперед. Фиксация положения (не менее 5 с) |
|  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Фиксация положения (не менее 5 сек) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

И.П.- исходное положение.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки 2 г.о.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег с высокого старта на 20 м (не более 4,5 с) | Бег с высокого старта на 20 м (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени) | Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени) |
| Челночный бег 2\*10м (не менее 6,7с) | Челночный бег 2\*10м (не менее 6,8с) |
| Сила | И.П. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 6 раз) | И.П. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз) |
| И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 10 раз) | И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 8 раз) | Подъем прямых ног на гимнастической стенке до касания стенки над головой (не менее 5р) |
| Выносливость | Фиксация положения "угол" на гимнастических стоялках (не менее 10 с) |
| Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 30 с) | Фиксация положения "поплавок" (не менее 5,0 с) |
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе на полу. Наклон вперед. Фиксация положения (не менее 5 с) |
|  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Фиксация положения (не менее 5 сек) |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 3 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

И.П.- исходное положение.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе 1,2 г.о.**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег с высокого старта на 20 м (не более 4,3 с) | Бег с высокого старта на 20 м (не более 4,6 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени) | Лазание по канату без помощи ног 3 м (без учета времени) |
| Челночный без 2\*10 (не менее 6,0) | Напрыгивание на h=52см., за 30 сек (не менее 40р) |
| Сила | Круги двумя на грибке (не менее 5р) | И.П. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 10 раз) |
| И.П. - угол ноги врозь на гимн. стоялках. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 6 раз) | И.П. - угол ноги врозь на гимн. ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз) | И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 10 раз) |
| Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10с) | Медленный переворот (любой) на высоком бревне из 10 раз (не менее 8р) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 30 с) | Фиксация положения «высокий угол» (не менее 10 с) |
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе на полу. Наклон вперед. Фиксация положения (не менее 5 с) |
|  | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Фиксация положения (не менее 5 сек) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

И.П.- исходное положение.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе 3,4,5 г.о.**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег с высокого старта на 20 м (не более 4,0 с) | Бег с высокого старта на 20 м (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени) | Лазание по канату без помощи ног 3 м (без учета времени) |
| Сила | Круги двумя в ручках на коне (не менее 20 р) | Отмах в стойку на брусьях (не менее 6 р) |
| И.П. - угол ноги врозь на гимн. стоялках. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 8 раз) | И.П. - угол ноги врозь на гимн. бревне. Силой, подъем в стойку на руках, отпускание в угол ноги врозь (не менее 6 раз) |
| И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 6 раз) | И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног из горизонтального угла до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз) |
| Фиксация положения «горизонтальный вис сзади» (не менее 9 с) | Фляк на высоком бревне из 10 раз (не менее 8р) |
| Подъем силой на кольцах (не менее 8р) | Вис углом – подъем разгибом (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу, без опоры. Фиксация положения (не менее 20 с) | Стойка на руках на гимн. бревне, без опоры. Фиксация положения (не менее 30 с) |
| Фиксация положения «угол» на брусьях (не менее 30 с) | Фиксация положения «высокий угол» на гимн. стоялках (не менее 20 с) |
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе на полу. Наклон вперед. Фиксация положения (не менее 5 с) |
|  | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Фиксация положения (не менее 5 сек) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

И.П.- исходное положение.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юниоры | Юниорки |
| Скорость | Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени) |
| Сила | И.П. - упор в положении "угол" на параллельных брусьях.Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | И.П. - упор в положении"угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз) | И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз) |
|  | И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах.Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с) | И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными рукамидержаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с) |
| И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 5 раз) | И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с) | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

И.П.- исходное положение.