

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ «Виктория»
 им. С.П. Фролова МО г-к Анапа

 О.В. Егорова

« 08 » _____ 2023 г.

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся
 в МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

на этап начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки)

в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденном
 приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 953

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Методические указания	Результат для зачисления в НП – 1	Баллы
Сила	Подтягивание из виса-лежа на гимнастической стенке, кол-во раз	Подтягивание силой, касаясь подбородком жерди	11 р. и больше 10 - 9 р. 8 - 5 р.	«5» «4» «3»
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», кол-во раз	Ноги прямые	7 р. и больше 5-6 р. 3-4 р.	«5» «4» «3»
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед Фиксация положения 5 секунд	«5» плотная складка, колени прямые	5 сек	«5»
		«4» не плотная складка, голова касается колен	5 сек	«4»
		«3» не плотная складка, колени согнуты	5 сек	«3»

	«Мост» из положения лежа на спине, фиксация 5 секунд	«5» руки прямые, плечи на уровне кистей «4» руки прямые, плечи не перпендикулярно «3» руки согнуты, голова касается пола	5 сек 5 сек 5 сек	«5» «4» «3»
--	--	--	-------------------------	-------------------

Для зачисления на этап НП-1 необходимо набрать не ниже «3.0» по каждому упражнению, не менее 12 баллов.

Заместитель директора по учебно-спортивной работе



И.Ф. Бачу