

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГИМНАСТИКЕ»**

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки (с 5 до 7 лет).**

(прыжки на батуте)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег 30м. (не более 6,9с.)	Бег 30м. (не более 7,2с.)
Координация	Круговые движения рук в положении стоя: <ul style="list-style-type: none">• одновременно,• попеременно,• вперед- назад	
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105см.)	Прыжок в длину с места (не менее 100см.)
Гибкость	Наклон, вперед ноги вместе. (И.П. Сед ноги вместе выпрямлены в коленях, ладони рук стремятся к пальцам ног.)	
	Выкручивание прямых рук вперед-назад. (Выполняется со скакалкой, хватом рук на ширине плеч, симметричное, равномерное исполнение)	
	Упражнение «Мост». (Выполняется из положения, лежа на спине, фиксация 5 сек.)	
Антропометрические данные		

