

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	<p>Круговые движения рук в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременно,</li> <li>• попеременно,</li> <li>• вперед- назад</li> </ul>	
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	<p>Наклон, вперед ноги вместе. (И.П. Сед ноги вместе выпрямлены в коленях, ладони рук стремятся к пальцам ног.)</p> <p>Выкручивание прямых рук вперед-назад. (Выполняется со скакалкой, хватом рук на ширине плеч, симметричное, равномерное исполнение)</p> <p>Упражнение «Мост». (Выполняется из положения, лежа на спине, фиксация 5 сек.)</p>	
Антropометрические данные		

