

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

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

(Спортивная акробатика)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Бег 10м. (не более 4,5 с.)
Координация	Прыжок на скакалке (не менее 5 раз)
Сила	Удержание положения «угол» в виси на гимнастической стенке (не менее 5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см.)
Гибкость	Упражнение «Мост». (Выполняется из положения, лежа на спине, фиксация 5 сек.)
	Наклон вперед из седа ноги вместе (складка). Касание головой ног с удержанием руками, ноги могут быть слегка согнуты в коленях.
	Шпагат. Ноги касаются пола, минимум лодыжками.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в
группы на этапе начальной подготовки (8 лет и старше)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Бег 10м. (не более 4 с.)
Координация	Прыжок на скакалке (не менее 10 раз)
Сила	Удержание положения «угол» в виси на гимнастической стенке (не менее 5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
Гибкость	Упражнение «Мост». (Выполняется из положения, лежа на спине, фиксация 5 сек.)
	Наклон вперед из седа ноги вместе (складка). Касание головой ног с удержанием руками, ноги могут быть слегка согнуты в коленях.
	Шпагат. Ноги касаются пола, минимум лодыжками.