Нормативы просмотра (тесты)
по оценке физических качеств по общей и специальной физической подготовке поступающих в МАУДО СШ №1 на отделение **спортивной гимнастики** по **дополнительной образовательной программе** в группы ЭНП-1 на 2024-2025 уч. год
(девочки)

№ п/п	Упражнения *(единица измерения)*	ЭНП-1 *(баллы)*				
		5	4	3	2	1
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м *(с)*	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу *(количество раз)*	7	6	5	3	-
1.3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см *(количество раз)*	7	6	5	3	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с *(см)*	+5	+4	+3	+1	-
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами *(см)*	115	110	105	100	90
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" *(количество раз)*	7	6	5	3	1
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения *(с)*	7	6	5	3	1
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения *(с)*	7	6	5	3	1
3. Уровень спортивной квалификации – не предусмотрен						

Средний балл – 5,0-4,5 - высокий уровень
- 4,4-4,0 - выше среднего
- 3,9-3,5 - средний уровень
- 3,4-3,0 - ниже среднего
- 2,9 и ниже - низкий уровень