

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

№ п.п.	Контрольные нормативы	Спортивно-оздоровительный ЭСО				
		оценка	5	4	3	2
1.	Челночный бег 2 x 10 м (сек.)	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3
2.	Бег 20 м (сек.)	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	140	135	130	125	120
4.	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	7	6	5	4	3
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (кол-во раз)	7	6	5	4	3
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол (кол-во раз)	10	7	5	4	3
7.	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (сек.)	7	6	5	4	3
8.	И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	8	7	5	4	3
9.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	30/5	33/5	36/5	38/5	40/5

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