

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
(тесты контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,3	не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	количество раз	не менее 8	не менее 5
1.3.	Подтягивания из виса (м), из виса лежа (д) хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 2	не менее 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+1	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	не менее 5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 5