

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)

	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине

	(не менее 7 раз)	(не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ В ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок	Тройной прыжок

	(не менее 6 м 20 см)	(не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ В ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)

	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ
АКРОБАТИКА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки

	подняты вверх (не менее 10 с)	подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение «мост». И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Сила	Удержание положения «угол», ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения «угол», ноги врозь на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км	Бег на 1 км

ь	(не более 6 мин 30 с)	(не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		

Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-сильные	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Техническое мастерство	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС (ЮНОШИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС (ЮНОШИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед фиксация положения 5 счётов.	"5" - плотная складка, колени прямые. "4" - при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. "3" - при наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" – 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Качество	Норматив	Оценка
-----------------	-----------------	---------------

<p>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</p>	<p>Шпагат с опоры высотой 40см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги</p>	<p>"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад</p>
<p>Гибкость: подвижность тазобедренных суставов</p>	<p>Поперечный шпагат</p>	<p>"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь</p>
<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.</p>	<p>"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе. "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь</p>
<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба</p>	<p>"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.</p>	<p>"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки</p>

		"2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2 - И.П.	Оцениваются амплитуда, ноги вверх темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: мышцы спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват равноимённой рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой. "5" – 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и	"5" – рабочая нога выше головы "4" – стопа на уровне плеча

	левой ноги. Фиксация равновесия 5 секунд.	"3" – нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога.
--	---	--

В печать
на сайт