

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО ДЮСШ № 3
 А.А. Козин
 12» апреля 2021 г



НОРМАТИВЫ по ОФП И СФП
приемных экзаменов для зачисления на обучение по дополнительной
профессиональной программе (базовый уровень 1 года обучения)
на отделение спортивной гимнастики
(девочки 6 лет)

Виды упражнений	Возраст	Отлично	Хорошо	Удовлетворит.
Бег 20 м (сек.) Не более 5,0	6 лет	4,6	4,8	5,0
Прыжок в длину с места (см) не менее 120	6 лет	130	125	120
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) Не менее 5	6 лет	10	7	5
Угол в виси на гимнастической стенке (сек.), держать не менее 5 сек.	6 лет	8-9	6-7	5
Стоя на полу ноги вместе, наклон вперед, коснуться пола пальцами рук (баллы) Держать не менее 3 сек.	6 лет	8,5 ноги выпрямлены, ладони полностью касаются пола, фиксация 3 сек.	8,0 ноги выпрямлены, пальцы рук касаются пола, фиксация 3 сек.	7,5 ноги выпрямлены, пальцы рук касаются пола, без фиксации 3 сек.
Мост из положения лежа (баллы) Отклонение от линии плеч не более 45 градусов	6 лет	8,5 Отклонение от линии плеч 0 градусов	8,0 Отклонение от линии плеч не более 20 градусов	7,5 Отклонение от линии плеч не более 45 градусов

Нормативы ниже нормы – на оценку «неудовлетворительно».

1. При отборе и зачислении на отделение спортивной гимнастики учитываются антропометрические данные (рост, вес);
2. Тестируемый не должен иметь лишнего веса и его телосложение должно отвечать эстетическим требованиям вида спорта «спортивная гимнастика».



НОРМАТИВЫ по ОФП И СФП

приемных экзаменов для зачисления на обучение по дополнительной профессиональной программе (базовый уровень 1 года обучения) на отделение спортивной гимнастики (мальчики 7 лет)

Виды упражнений	Возраст	Отлично	Хорошо	Удовлетворит.
Бег 20 м (сек.)	7 лет	4,3	4,5	4,7
Прыжок в длину с места (см)	7 лет	140	135	130
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	7 лет	4	3	2
Угол в висе на гимнастической стенке (сек.)	7 лет	9-10	7-8	5
Стоя на полу ноги вместе, наклон вперед, коснуться пола пальцами рук (баллы) Держать не менее 3 сек.	7 лет	8,5 ноги выпрямлены, ладони полностью касаются пола, фиксация 3 сек.	8,0 ноги выпрямлены, пальцы рук касаются пола, фиксация 3 сек.	7,5 ноги выпрямлены, пальцы рук касаются пола, без фиксации 3 сек.
Мост из положения лежа (баллы) Отклонение от линии плеч не более 45 градусов	7 лет	8,5 Отклонение от линии плеч не более 10 градусов	8,0 Отклонение от линии плеч не более 30 градусов	7,5 Отклонение от линии плеч не более 45 градусов

Нормативы ниже нормы – на оценку «неудовлетворительно».

1. При отборе и зачислении на отделение спортивной гимнастики учитываются антропометрические данные (рост, вес);
2. Тестируемый не должен иметь лишнего веса и его телосложение должно отвечать эстетическим требованиям вида спорта «спортивная гимнастика».


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУПО ДПОСШ № 3
 А.А. Козин
 12 апреля 2021 г.

НОРМАТИВЫ
 приемных экзаменов для зачисления на обучение по дополнительной профессиональной
 программе (базовый уровень 1 года обучения)
 отделения спортивной акробатики

№ п/п	Норматив	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 20 м (сек.)	4,3	4,6	4,5	4,8	4,7	5,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	125	120	120	115	115	110
3.	Вис на согнутых руках	9	8	7	6	5	4
4.	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (сек.)	10	10	8	8	5	5
5.	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	14	12	12	10	10	8
6.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (отклонение плеч не более 45 градусов). Держать 5 сек.	Упражнение «мост» оценивается исходя из требований, предъявляемых к выполнению данного элемента из 10,0 баллов					
7.	Наклон из положения стоя. Пальцы рук касаются пола, ноги прямые	Оценивается из 10 баллов					

Примечание:

1. Результат ниже нормы – на оценку «неудовлетворительно»;
2. При выполнении 3-х и более нормативных требований на оценку «неудовлетворительно», приемные испытания считать невыполненными;
3. При отборе и зачислении на отделение спортивной акробатики учитываются антропометрические данные (рост, вес);
4. Тестируемый не должен иметь лишнего веса и его телосложение должно отвечать эстетическим требованиям вида спорта «спортивная акробатика».