

Таблица 20

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10с	количество раз	не менее	
			8	6
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			6	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица 21

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
2.	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			12	9
4.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			18	9
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			12	8
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	180
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			36	15
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90град. руках	с	не менее	
			16	12
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			2	3

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного
мастерства.**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	180
2.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	количество раз	не менее	
			24	20
3.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			38	17
4.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
5.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
6.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			18	14
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	см	не менее	
			4	5

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.