



«Утверждаю»

Директор МАУ «СПШ «Комсомолец»

/Е.Ю. Сенаторова/

Приказ №21/с от 01 октября 2021 г.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
/девочки/**

**Для зачисления в группы на этап начальной подготовки
/приемные нормативы/**

Тесты/баллы	10	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0*	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20м	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
Прыжок в длину с места	130	125	120	125	110	105	100	95	90	85
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
И.п.- вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в положение «угол»	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
И.п.- вис на гимнастической стенке. «Угол в висе»	34	30	26	22	18	14	10	6	2	1
И.п. – стойка. Наклон вперед, касание пола пальцами рук	фиксация положения не менее 3 сек									
Упражнение «Мост» из положения лежа на спине	Отклонение плеч от вертикали не более 45° (фиксация положения не менее 5 сек)									

*по каждому нормативу поступающему необходимо набрать 5 и более баллов.