

**Нормативы по общей и специальной подготовки для зачисления на
спортивную программу по пауэрлифтингу на этап начальной
подготовки**

Минимальный возраст для зачисления - 10 лет

Подразделение № 1 МУДО «ЦДЮСШ»

Тел.: 8 906-152-15-80

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 6,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 7,0 с)
Гибкость	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)

Нормативы по общей и специальной подготовки для зачисления на спортивную программу по спортивной гимнастике на этап начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 6 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

**Нормативы по общей и специальной подготовки для зачисления на
спортивную программу по художественной гимнастике на этап
начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления - 6 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед 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 Рисунок (не приводится)	"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-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по ушу
Минимальный возраст для зачисления - 10 лет**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 18 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 5 с)	Шпагат продольный (фиксация 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 5 с)

	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Саньда		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

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