Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и

иных спортивных требований для зачисления

на этап начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1 | И.П. – сед «углом» ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов | балл | «5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;  «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены |
| 2 | Упражнение «мост» из положения стоя | балл | «5» - кисти рук в упоре у пяток  «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см  «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см  При выполнении движения колени обязательно вместе |
| 3 | Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | «5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;  «4» - руки согнуты;  «3» - руки согнуты, ноги врозь |
| 4 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;  «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;  «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см |
| 5 | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед, ноги по одной прямой;  «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;  «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см |
| 6 | И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | «5» - в течение 6 секунд  «4» - в течение 4 секунд  «3» - в течение 2 секунд |
| 7 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «4» - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;  «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута |
| 8 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;  «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;  «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая |
| 9 | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с | балл | «5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое;  «4» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая;  «3» - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты |
| 10 | Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 м | балл | «5» - 4 и более попаданий;  «4» - 3 или 2 попадания;  «3» - 1 попадание |