

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»**

Согласовано:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
№ 4 от 12.04.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
Чуканов В.И.
Приказ №91-ОД от 02.05.2023г.



**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
по общей физической подготовке
для приема поступающих МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск
на программу спортивной подготовки по «СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ»
на этап начальной подготовки (5,6 – 7,6 лет)**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 2 года
Для зачисления необходимо набрать минимально – 9 баллов

1 год подготовки

№	Упражнение	измерение	норматив		
			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3*10м	с	10,6	10,5	10,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	6	7
3	Подтягивание из виса хватом сверху на гимнастической жерди	количество раз	-	-	-
4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	6	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+3	+4	+5
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	105	110	115
нормативы специальной физической подготовки					
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	5	6	7
8	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	5	6	7
9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45о. Фиксация положения	с	5	6	7

2 год подготовки

№	Упражнение	измерение	норматив		
			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3*10м	с	10,5	10,4	10,3
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6	7	8
3	Подтягивание из виса хватом сверху на гимнастической жерди	количество раз	3	4	5
4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	6	7	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	+4	+5	+6

	скамьи). Фиксация положения 3с				
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	115	120
<i>нормативы специальной физической подготовки</i>					
7	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	5	6	7
8	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	5	6	7
9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	5	6	7

на этап учебно-тренировочный этап (не моложе 7 лет)
Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет
Для зачисления необходимо набрать минимально – 14 баллов

1,2 года обучения

№	Упражнение	измерение	норматив		
			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки					
1	Челночный бег 3*10м	с	10,4	10,3	10,2
2	Бег 20 м с высокого старта	с	4,8	4,7	4,6
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	8	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с	см	+5	+6	+7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	130	140
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	21	23	24
нормативы специальной физической подготовки					
7	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени	-	-
8	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	3	4	5
9	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	10	11	12
10	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	5	6	7
11	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	10	12	14
12	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	10	12	14
13	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	20	30	40
14	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	5	5,20	5,40