

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	И,П, - сед ноги вместе, руки вверх. 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» в стойке на коленях и фиксацией положения, руки произвольно	балл	«5» - туловище ниже горизонтали; «4» - туловище горизонтально; «3» - туловище выше горизонтали
3	Шпагаты – с правой, левой ноги, поперечный	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
4	И,П, - стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Руки в стороны. Удержание равновесия.	балл	«5» - в течение 6 сек.; «4» - в течение 4 сек.; «3» - в течение 2 сек
5	И,П, - сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения ноги вверх 5 сек	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, спина сутулая, ноги согнуты
6	И,П, - стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вверх на двух ногах, 10 раз	балл	«5» - ноги прямые, носки натянуты; «4» - ноги слегка согнуты, носки натянуты; «3» - ноги сильно согнуты, носки не натянуты

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