СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 20 м	4,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	155 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	130 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	5 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	40 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	40 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 20 м	3,8 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Стойка на руках на полу. Фиксация положения	30 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения	15 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
			Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	30 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек

Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 20 м	3,6 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 20 м	4,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	230 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см	Прыжок в длину с места	181 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Стойка на руках на полу. Фиксация положения	60 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек	Высокий угол на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	10 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек
			Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	60 сек	+ 1 балл за каждую дополнительную 1 сек