

**Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы НП-1 (бюджет)**

Отделение: Прыжков на акробатической дорожке

Нормативы	НП -1		Баллы
	М.	Д.	
Угол на гимнастической стенке до 90°	15	14	10.0
	14	13	9.0
	13	12	8.0
Время выполнения	20 сек		
Прыжок в длину с места	130	120	10.0
	120	110	9.0
	110	100	8.0
Отжимания в упоре лежа	10	8	10.0
	8	6	9.0
	6	4	8.0
Время выполнения	15 сек.		
Выпрыгивания из полного приседа, с махом рук	12	11	10.0
	11	10	9.0
	10	9	8.0
Время выполнения	15 сек.		
Подтягивания на перекладине	3	1	10.0
	2	-	9.0
	1	-	8.0
Бег 20 м.	4,7	5,5	10.0
	4,8	5,1	9.0
	4,9	5,2	8.0
Гибкость	Мост из положения «лёжа» Наклон сидя ноги врозь 90° Шпагат (1 на выбор)		
Наклон вперед стоя, см	14 и больше	16 и больше	5.0
	9-13	15-15	4.0
	6-8	9-13	3.0
	4-5	3-8	2.0
	3 и меньше	2 и меньше	1.0