

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

Отделение: Гимнастики спортивной (девушки)

Тест	Балл	НП-1
Бег 20 м. (сек.)	5	4,59 и лучше
	4	4,60-4,69
	3	4,70-4,89
	2	4,90-4,99
	1	5,0 и хуже
Прыжок в длину с места (см.)	5	110 и лучше
	4	109-106
	3	105-101
	2	100-96
	1	95 и хуже
Подтягивание в висе	5	7 и лучше
	4	6-5
	3	4-3
	2	2-1
	1	0
Лазание по канату 3м. (сек.)	5	3м.
	4	2,50-2,90
	3	2,00-2,40
	2	1,50-1,90
	1	1,40 и хуже
Удержание угла в висе (сек.)	5	30 и лучше
	4	29-26
	3	25-21
	2	20-16
	1	15 и хуже
Углы на шведской стенке	5	7 и лучше
	4	6-5
	3	4-3
	2	2-1
	1	0
Растяжка (шпагаты, мост, наклон вперед)	5	3,5 и лучше
	4	3,6-4,0
	3	4,1-4,5
	2	4,6 -4,9
	1	5,0

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для НП

Сумма баллов	Уровень развития
35-30	Отличный
29-25	Хороший
24-20	Удовлетворительный
19 и меньше	Неудовлетворительный