

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

Отделение: Гимнастики спортивной (юноши)

Баллы	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Поднимание ног до прямого угла, количество	Отжимание от гимнастической скамьи, количество	Подтягивание на перекладине, количество	Удержание угла (согнутых ног) на стоянках, сек.	«Петушок» (упор с согнутыми ногами) держать, сек.	Гибкость
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.0	4,50 и менее	110 и более	15 и более	15 и более	6 и более	10,0 и более	10,0 и более	10,0 и более
9.5	4,51-4,60	105-109	14	14	-	9,0-9,99	9,0-9,99	9,0-9,99
9.0	4,61-4,70	100-104	13	13	5	8,0-8,99	8,0-8,99	8,0-8,99
8.5	4,71-4,80	95-99	12	12	-	7,0-7,99	7,0-7,99	7,0-7,99
8.0	4,81-4,90	90-94	11	11	4	6,0-6,99	6,0-6,99	6,0-6,99
7.5	4,91-5,00	85-89	10	10	-	5,0-5,99	5,0-5,99	5,0-5,99
7.0	5,01-5,10	80-84	9	9	3	4,0-4,99	4,0-4,99	4,0-4,99
6.5	5,11-5,20	75-79	8	8	-	3,0-3,99	3,0-3,99	3,0-3,99
6.0	5,21-5,30	70-74	7	7	2	2,0-2,99	2,0-2,99	2,0-2,99
Не аттестован	5,31 и более	69 и менее	6 и менее	6 и менее	1 и менее	1,99 и менее	1,99 и менее	1,99 и менее