

## Спортивная гимнастика

возраст зачисления: юноши 7 лет, девушки 6 лет

Тесты	Норматив юноши	Норматив девушки
Челночный бег 2 x 10 м	не более 7,1 с	не более 10,1 с
Бег 20 м	не более 4,7 с	не более 5,0 с
Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 120 см
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 2 раз	Лежа на низкой перекладине не менее 5 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 8 раз	не менее 5 раз
И.П вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке	не менее 5 сек.	не менее 5 сек.
ИП. Стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук.	Фиксация не менее 3 с.	Фиксация не менее 3 с.
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 °	Фиксация не менее 5 с	Фиксация не менее 3 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

\*ИП. – исходное положение

## Легкая атлетика

возраст зачисления: юноши 9 лет, девушки 9 лет

Тесты	Норматив юноши	Норматив девушки
Челночный бег 3x10м	не более 9,5с	не более 9,8с
Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
Прыжок через скакалку в течение 30 с	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков

## Лыжные гонки

возраст зачисления: юноши 9 лет, девушки 9 лет

Тесты	Норматив юноши	Норматив девушки
-------	----------------	------------------

Бег 30 м	не более 5,8 с	не более 6,0с
Бег 60 м	не более 10,7 с	-
Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 155 см
Метание теннисного мяча с места	не менее 18 м	не менее 14 м

## Плавание

возраст зачисления: юноши 7 лет, девушки 7 лет

Тесты	Норматив юноши	Норматив девушки
Бросок набивного мяча 1 кг	не менее 3,8м	не менее 3,3м
Челночный бег 3х10м	не более 10,0с	не более 10,5с
Выкрут прямых рук вперед-назад	-	-
Наклон вперед, стоя на возвышении	-	-

## Гребной спорт

возраст зачисления: юноши 10 лет, девушки 10 лет

Тесты	Норматив юноши	Норматив девушки
Бег на 30 м	не более 5,5 с	не более 5,5 с
Челночный бег 3 х 10 м	не более 9,6 с	не более 10,2 с
Бег 800 м	не более 4 мин 15 с	не более 4 мин 30 с
Плавание 50 м	без учета времени	без учета времени
Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз	-
Приседания за 15 сек	не менее 12 раз	не менее 10 раз
Подъем туловища, лежа на спине	-	не менее 8 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 10 раз
Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 150 см
Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	-	не менее 5 раз

## Спортивная аэробика

возраст зачисления: юноши 7 лет, девушки 7 лет

Тесты	Норматив юноши	Норматив девушки
Бег на 30 м	не более 6,9 с	не более 7,2 с
Прыжок в длину с места	не менее 115 см	не менее 110 см
Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	не менее 12 раз	не менее 10 раз
Челночный бег 3х10 м	не более 10,4 с	не более 10,9 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 7 раз	не менее 4 раз
Наклон вперед, колени выпрямлены	кости рук на линии стоп	кости рук на линии стоп

---