

**НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**  
**К ОБУЧАЮЩИМСЯ СОГ НП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
**(предварительный контроль)**

№	Наименование упражнений	Баллы и требования (мал/дев)		
		1	2	3
1	<b>КООРДИНАЦИЯ</b>			
1.1	Кувырок вперёд	Незнач-ая ошибка в выполнении	Выполнение с потерей равновесия	Слитное выполнение без потери равновесия
1.2	Кувырок назад			
2	<b>СКОРОСТЬ</b>			
	Челночный бег 3x10 (с)	10.3/10.6	10.0/10.4	9.2/9.5
3	<b>СИЛА</b>			
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4
3.2	или подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (количество повторений)	6/4	9/6	15/11
3.3	Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа (количество повторений)	7/4	10/6	17/11
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110/105	120/115	140/135
3.5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество повторений за 30 с)	11/9	13/11	18/15
4	<b>ГИБКОСТЬ</b>			
4.1	Гимнастический мост	Локти или колени согнуты, контакт головы с татами	Локти или колени согнуты, отсутствие контакта головы с татами	Стопы полностью прижаты к татами, локти и колени прямые
4.2	Наклоны вперёд из положения стоя на тумбе (см)	+1/+3	+3/+5	+7/+9
4.3	Поперечный шпагат (см)	Расстояние от колен до пола (см)		
		20	10	5

**Оценка результатов контроля:**

- 27 и более баллов — отлично;
- от 21 до 26 — хорошо;
- от 15 до 20 — удовлетворительно;
- менее 15 — неудовлетворительно.