

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Развиваемые качества и способности	Норматив	Оценка	
Гибкость	Фиксация наклона вперед из И.П - сед ноги вместе –5 счетов	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.	
Гибкость позвоночного столба	«Мост» в стойке на коленях.	С захватом за стопы и фиксацией положения «5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты, ноги вместе; «3» - руки согнуты, ноги врозь.	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги	«5» - сед с касание пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха – 10 см.	
Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед.	Стопа прижата к колену опорной ноги. руки в стороны. «5» - сохранение равновесия 5 сек; «4» - сохранение равновесия 4 сек; «3» - сохранение равновесия 3 сек; «2» - сохранение равновесия 2 сек; «1» - сохранение равновесия 1 сек. Выполнить с обеих ног.	
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед, назад	Туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены:	
		Вращая вперед «5» - 10 прыжков «4» - 8 прыжков «3» - 7 прыжков «2» - 6 прыжков «1» - 5 прыжков	Вращая назад «5» - 8 прыжков «4» - 7 прыжков, «3» - 6 прыжков «2» - 5 прыжков «1» - 4 прыжка