

**Соревновательные нормативы по ОФП и СФП для детей спортивных школ, клубов по возрастным группам по мужской спортивной гимнастике**

Наименования нормативов	Возрастная группа 2014-2015 лет	Наименование нормативов	Возрастная группа 2013-2012 лет	Наименование нормативов	Возрастная группа 2011-2010 лет
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прыжки в длину</li> <li>2) Бег на время 20 метров</li> <li>3) Запрыгивания на возвышенность в 50 см: на количество, за 1 минуту</li> <li>4) Отжимания от пола: на количество</li> <li>5) Поднимания ног на шведской лестнице: на количество</li> <li>6) Приседания руки за головой: на количество</li> <li>7) Угол в 90 градусов на стойке для рук: на время</li> <li>8) Подтягивания на жерди: на количество</li> <li>9) Простая «планка» на локтях: на время</li> <li>10) Стойка на руках животом к стенке: на время</li> <li>11) Вис на гимнастической перекладине: на время</li> <li>12) Три «Шпагата» (поперечный, на правую и на левую ногу): оценивается из 10.0 баллов каждый.</li> <li>13) «Мостик» руки и ноги прямые: оценивается из 10.0 баллов.</li> <li>14) Складка ноги врозь (угол в ногах</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прыжки в длину</li> <li>2) Бег на время 20 метров</li> <li>3) Отжимания от пола с хлопками: на количество</li> <li>4) Поднимания ног на шведской лестнице: на количество</li> <li>5) Запрыгивания на возвышенность в 60 см: на количество, за 1 минуту</li> <li>6) Круги на гимнастическом «Грибке»: на количество</li> <li>7) Подтягивания на гимнастических «Кольцах»: на количество</li> <li>8) Угол в 90 градусов на полу: на время</li> <li>9) Удержание в упоре на гимнастических кольцах с прямыми локтями и вывернутыми кольцами: на время</li> <li>10) Удержание положения «полуспичак» ноги вместе руки на полу, ноги на возвышенности в 20-30 см: на время</li> <li>11) Складка ноги вместе: оценивается из 10 баллов.</li> <li>12) Складка ноги врозь (угол в</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прыжки в длину</li> <li>2) Бег на время 20 метров</li> <li>3) «Канат» на время</li> <li>4) Круги поперек гимнастического коня: на количество</li> <li>5) Запрыгивания на возвышенность в 70 см: на количество, за 1 минуту</li> <li>6) Высокий угол: на время</li> <li>7) Отжимания на параллельных брусьях: на количество</li> <li>8) Поднимания ног на шведской лестнице: на количество</li> <li>9) «Спичак» на стойках для рук: на количество</li> <li>10) Удержание положения горизонтального упора на руках с согнутыми к груди коленями: на время</li> <li>11) «Штиц» на гимнастических кольцах (выход силой в упор на руках): на количество</li> <li>12) Стойка на руках без вспомогательной опоры: на</li> </ol>	

<p><b>в 90 градусов) оценивается из 10.0 баллов.</b></p>	<p><b>ногах в 90 градусов) оценивается из 10.0 баллов.</b></p> <p><b>13) Три «Шпагата» (поперечный на правую, и на левую ногу): оценивается из 10.0 баллов каждый.</b></p> <p><b>14) «Мостик» руки и ноги прямые: оценивается из 10.0 баллов.</b></p>	<p><b>время.</b></p> <p><b>13) Складка ноги вместе стоя, руки под пятками: оценивается из 10.0 баллов.</b></p> <p><b>14) Складка ноги врозь (угол в ногах в 90 градусов) оценивается из 10.0 баллов.</b></p> <p><b>15) Три «Шпагата» (поперечный, на правую и на левую ногу): оценивается из 10.0 баллов каждый.</b></p> <p><b>16) «Мостик» руки и ноги прямые: оценивается из 10.0 баллов.</b></p> <p><b>17) Равновесие «Ласточка» на обе ноги: оценивается из 10.0 баллов за оба равновесия.</b></p> <p><b>18) Боковое равновесие на обе ноги с помощью руки: оценивается из 10.0 баллов за оба равновесия.</b></p>
--	---	---