

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Гимнастика**

| ЮНОШИ | | «5» | «4» | «3» |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| 1. | Подтягивание на перекладине | 14 раз | 12 раз | 10 раз |
| 2. | Угол в упоре на брусьях | 10 сек | 8 сек | 6 сек |
| 3. | акробатика | 10,0-9,0 б | 8,9-8,0 б | 7,9-7,0 б |
| ♦ | Полуприсед, руки вниз назад (старт пловца) | | | |
| ♦ | Прыжок кувырок вперёд в упоре присев | 1,5 балла | | |
| ♦ | Силой, стойка с опорой руками и головой | 3,0 балла | | |
| ♦ | Опускание в упор присев | 0,5 балла | | |
| ♦ | Встать на одну ногу, другая вперёд, руки в стороны вверх | 0,5 балла | | |
| ♦ | Переворот в стороны с поворотом на 90 % (колесо) | 3,0 балла | | |
| ♦ | Кувырок вперёд в группировке в упор присев | 1,0 балл | | |
| ♦ | Прыжок вверх прогнувшись руки вверх в стороны | 0,5 балла | | |
| 4. | Опорный прыжок – согнув ноги через козла в ширину на высоте 125 см | 10,0-9,0 б | 8,9-8,0 б | 7,9-7,0 б |
| Девушки | | | | |
| 1. | Подъём и опускание туловища из положение лёжа на спине 1 мин | 45 раз | 40 раз | 35 раз |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 14 раз | 12 раз | 10 раз |
| 3. | Акробатика | 10,0-9,0 б | 8,9-8,0 б | 7,9-7,0 б |
| ♦ | Равновесие на одной ноге | 1,5 балла | | |
| ♦ | Шаг вперёд кувырок вперёд | 1,5 балла | | |
| ♦ | Кувырок назад в полушпагат | 2,0 балла | | |
| ♦ | Стойка на лопатках | 1,5 балла | | |
| ♦ | Сгибая одну ногу махом другой упор присев | 1,5 балла | | |
| ♦ | Встать 2-3 шага, переворот боком (колесо), основная стойка | 2,0 балла | | |
| 4. | Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину, на высоте 115 см | 10,0-9,0 б | 8,9-8,0 б | 7,9-7,0 б |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| ЮНОШИ | | «5» | «4» | «3» |
| 1. | 100 метров | 13.2 сек | 13.4 сек | 13.6 сек |
| 2. | 1000 метров | 3.30.0 | 3.40.0 | 3.50.0 |
| 3. | Прыжки в длину | 5.00 м | 4.80 м | 4.60 м |
| 4. | Метание гранаты | 40 м | 38 м | 36 м |
| Девушки | | «5» | «4» | «3» |
| 1. | 100 метров | 15.0 сек | 15.2 сек | 15.6 сек |
| 2. | 500 метров | 1.50.0 | 2.00.0 | 2.10.0 |
| 3. | Прыжки в длину | 4.50 м | 4.20 м | 4.00 м |
| 4. | Метание гранаты | 27 м | 25 м | 23 м |

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА****Гимнастика**

| ЮНОШИ | | «5» | «4» | «3» |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| 1. | Подтягивание на перекладине | 12 раз | 10 раз | 8 раз |
| 2. | Угол в упоре на брусьях | 8 сек | 6 сек | 4 сек |
| 3. | акробатика | 8,0-7,0 б | 6,9-6,0 б | 5,9-5,0 б |
| ◆ | Полуприсед, руки вниз назад (старт пловца) | | | |
| ◆ | Прыжок кувырок вперёд в упоре присев | 1,0 балла | | |
| ◆ | Силой, стойка с опорой руками и головой | 3,0 балла | | |
| ◆ | Опускание в упор присев | 0,5 балла | | |
| ◆ | Встать на одну ногу, другая вперёд, руки в стороны вверх | 0,5 балла | | |
| ◆ | Переворот в стороны с поворотом на 90 % (колесо) | 2,0 балла | | |
| ◆ | Кувырок вперёд в группировке в упор присев | 0,5 балл | | |
| ◆ | Прыжок вверх прогнувшись руки вверх в стороны | 0,5 балла | | |
| 4. | Опорный прыжок – согнув ноги через козла в ширину на высоте 115 см | 8,0-7,0 б | 6,9-6,0 б | 5,9-5,0 б |
| Девушки | | | | |
| 1. | Подъём и опускание туловища из положение лёжа на спине 1 мин | 35 раз | 30 раз | 25 раз |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 9 раз | 7 раз | 5 раз |
| 3. | Акробатика | 8,0-7,0 б | 6,9-6,0 б | 5,9-5,0 б |
| ◆ | Равновесие на одной ноге | 1,0 балла | | |
| ◆ | Шаг вперёд кувырок вперёд | 1,0 балла | | |
| ◆ | Кувырок назад в полушпагат | 2,0 балла | | |
| ◆ | Стойка на лопатках | 1,0 балла | | |
| ◆ | Сгибая одну ногу махом другой упор присев | 1,0 балла | | |
| ◆ | Встать 2-3 шага, переворот боком (колесо), основная стойка | 2,0 балла | | |
| 4. | Опорный прыжок – ноги врозь через козла в ширину, на высоте 105 см | 8,0-7,0 б | 6,9-6,0 б | 5,9-5,0 б |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| ЮНОШИ | | «5» | «4» | «3» |
| 1. | 100 метров | 14.8 сек | 15.0 сек | 15.2 сек |
| 2. | 1000 метров | 3.43.0 | 3.46.0 | 3.48.0 |
| 3. | Прыжки в длину | 4.80 м | 4.60 м | 4.30 м |
| 4. | Метание гранаты | 37 м | 35 м | 33 м |
| Девушки | | | | |
| 1. | 100 метров | 16.8 сек | 17.0 сек | 17.2 сек |
| 2. | 500 метров | 2.00.0 | 2.10.0 | 2.20.0 |
| 3. | Прыжки в длину | 4.20 м | 4.00 м | 3.80 м |
| 4. | Метание гранаты | 25 м | 22 м | 20 м |