

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
в художественной гимнастике:**  
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-года обучения:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 25 см. с наклоном назад: 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги.	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост». И.П. – основная стойка: 1 – наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост вплотную, руки к пяткам. «3» - мост, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 9 раз «4» - 8 раз «3» - 7 раз «4» - 6 раз «1» - 5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали ( $115^\circ$ ). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 10 раз без учета времени «4» - 9 раз «3» - 8 раз «4» - 7 раз «1» - 6 раз

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие (в «кольцо») «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват ноги разноименной рукой, стойка на левой. То же с другой ноги.	Выполняется на всей стопе с максимальной амплитудой: «5» - 7 секунд. «4» - 6 секунд. «3» - 5 секунд. «2» - 4 секунд. «1» - 3 секунды.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне $90^\circ$ . «2» - нога на уровне $90^\circ$ , разворот бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне $80^\circ$ .

5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-года обучения:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 см. с наклоном назад: 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги.	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост». И.П. – основная стойка: 1 – наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 9 раз «4» - 8 раз «3» - 7 раз «4» - 6 раз «1» - 5 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали ( $125^\circ$ ). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 15 раз за 10 секунд. «4» - 14 раз «3» - 13 раз «4» - 12 раз «1» - 11 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие (в «кольцо») «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват ноги	Выполняется на всей стопе с максимальной амплитудой: «5» - 7 секунд. «4» - 6 секунд. «3» - 5 секунд. «2» - 4 секунд. «1» - 3 секунды.

	разноименной рукой, стойка на левой. То же с другой ноги.	
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне $90^\circ$ . «2» - нога на уровне $90^\circ$ , разворот бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне $80^\circ$ .

5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
в художественной гимнастике:  
(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)**

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-года обучения:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 35-40 см. с наклоном назад: 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги.	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 – фиксация положения, 4 – И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост». И.П. – основная стойка: 1 – наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 – фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек:  «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «4» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали ( $135^\circ$ ). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 20 раз за 10 секунд. «4» - 19 раз «3» - 18 раз «4» - 17 раз «1» - 16 раз

Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие (в «кольцо») «захват».  И.П. – стойка, руки в стороны.  Махом правой назад, захват ноги разноименной рукой, стойка на левой.  То же с другой ноги.</p>	<p>Выполняется на всей стопе с максимальной амплитудой:  «5» - 8 секунд.  «4» - 7 секунд.  «3» - 6 секунд.  «2» - 5 секунд.  «1» - 4 секунды.</p>
Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги.  Фиксация равновесия – 5 секунд.</p>	<p>«5» - рабочая нога выше головы.  «4» - стопа на уровне плеча.  «3» - нога на уровне <math>90^\circ</math>.  «2» - нога на уровне <math>90^\circ</math>, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога.  «1» - нога на уровне <math>80^\circ</math>.</p>

5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4, 5 - годов обучения:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см. с наклоном назад: 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги.	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1– прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост». И.П. – основная стойка: 1– наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «4» - 7 раз «1» - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали ( $155^\circ$ ). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 20 раз за 10 секунд. «4» - 19 раз «3» - 18 раз «4» - 17 раз «1» - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой: «5» - 8 секунд. «4» - 7 секунд. «3» - 6 секунд. «2» - 5 секунд.

	разноименной рукой, стойка на левой. То же с другой ноги.	«1» - 4 секунды.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне $90^\circ$ . «2» - нога на уровне $90^\circ$ , разворот бёдер, завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне $80^\circ$ .

5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой: «5» - 12 секунд. «4» - 11 секунд. «3» - 10 секунд. «2» - 9 секунд. «1» - 8 секунды.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне $90^\circ$ . «2» - нога на уровне $90^\circ$ , разворот бёдер, завёрнутая опорная нога.
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие. Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 6 секунд.	«5» - амплитуда - $180^\circ$ и более, высокий полупалец. «4» - амплитуда - $180^\circ$ , положение корпуса ниже вертикали. «3» - $160^\circ$ - $135^\circ$ . «2» - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда.
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперёд. Выполняется с правой и левой ноги.	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона. «4» - недостаточная амплитуда. «3» - нет фиксированной концовки элемента. «2» - амплитуда менее $135^\circ$ .
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад. Выполняется с правой и левой ноги.	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона. «4» - недостаточная амплитуда. «3» - нет фиксированной концовки элемента. «2» - амплитуда менее $135^\circ$ .

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
в художественной гимнастике:**

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

**На этапе совершенствования спортивного мастерства 2, 3-го годов обучения:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см. с наклоном назад: 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги.	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост». И.П. – основная стойка: 1 – наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек: «5» - 14 раз «4» - 13 раз «3» - 12 раз «4» - 11 раз «1» - 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали ( $175^\circ$ ). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 39-40 раз за 20 секунд. «4» - 38 раз «3» - 37 раз «4» - 36 раз «1» - 35 раз

Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие (в «кольцо») «захват». И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват ноги разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги.	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой: «5» - 11 секунд. «4» - 10 секунд. «3» - 9 секунд. «2» - 8 секунд. «1» - 7 секунды.
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд.	«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне 90°. «2» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога.
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие. Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 6 секунд.	«5» - амплитуда - 180°, высокий полупалец. «4» - амплитуда - 170°, положение корпуса ниже вертикали. «3» - 160° - 135°. «2» - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда.
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперёд. Выполняется с правой и левой ноги.	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона. «4» - недостаточная амплитуда. «3» - нет фиксированной концовки элемента. «2» - амплитуда менее 135°.
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад. Выполняется с правой и левой ноги.	«5» - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона. «4» - недостаточная амплитуда. «3» - нет фиксированной концовки элемента. «2» - амплитуда менее 135°.

5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
в художественной гимнастике:**

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

**На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения:**

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 45 см. с наклоном назад: 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги.	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат.	«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост». И.П. – основная стойка: 1 – наклон назад с одноимённым захватом руками голени, 2-7 - фиксация положения, 8 – И.П.	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка. «4» - мост с захватом. «3» - мост вплотную, руки к пяткам. «2» - 2-6 см. от рук до стоп. «1» - 7-12 см. от рук до стоп.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек:  «5» - 13 раз «4» - 12 раз «3» - 11 раз «4» - 10 раз «1» - 9 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд. «5» - до касания ног, стопы вместе. «4» - руки параллельно полу. «3» - руки дальше вертикали ( $165^\circ$ ). «2» - руки точно вверх. «1» - руки чуть ниже вертикали.
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперёд.	«5» - 38 раз за 20 секунд. «4» - 37 раз «3» - 36 раз «4» - 35 раз «1» - 34 раз