

Турнир по спортивной гимнастике

«Olympico Cup AG»

Нормативы соревнований по ОФП и СФП

Девочки

	Кол-во на 10 баллов
<u>1 юношеский разряд</u>	
– Спичак на полу (без касания пола)	10 раз
– Стойка на руках на полу	20 секунд
– Подъем разгибом на брусьях (подряд)	12 раз
– Высокий угол на стоялках	30 секунд
– Напрыгивание, высота 45 см	35 раз (за 30 секунд)
– Канат без ног, 3м	6 сек
– Гибкость (3 шпагата, мост и наклон)	
<u>2 юношеский разряд</u>	
– Подъем переворотом	12 раз
– Поднимание ног из угла в угол	12 раз
– Канат с помощью ног, 5м	10 сек
– Бег 20 м	3,8 секунда
– Высокий угол на столках	20 секунд
– Гибкость (3 шпагата, мост и наклон)	
<u>3 юношеский разряд</u>	
– Подтягивания	12 раз
– Поднимание ног	12 раз
– Угол в упоре на стоялках	30 секунд
– Канат с помощью ног, 5м	15 секунд
– Бег 20 метров	4 секунды
– Гибкость (3 шпагата, мост и наклон)	

Мальчики

	Кол-во на 10 баллов
<u>1 юношеский разряд</u>	
– Круги на грибке	40 кругов
– Высокий угол	20 секунд
– Спичак ноги вместе на стоянках	10 раз
– Челночный бег 10 отрезков	30 секунд
– Стойка на руках	30 секунд
– Канат 3м без помощи ног	6 секунд
– Гибкость (три шпагата + равновесие)	
<u>2 юношеский разряд</u>	
– Подъем переворотом	15 раз
– Высокий угол на стоянках	10 секунд
– Челночный бег 3 отрезка	9 секунд
– Стойка на руках	10 секунд
– Спичак из угла вне на стоянках	10 раз
– Гибкость (три шпагата + равновесие)	
<u>3 юношеский разряд</u>	
– Подтягивания	15 раз
– Угол в упоре на стоянках	20 секунд
– Отжимания на брусьях	10 раз
– Бег 20м	4 секунды
– Прыжок в длину	160 см
– Гибкость (шпагат + мост из положения лежа на спине)	

