

Упражнения	Баллы									
	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
	МУЖЧИНЫ					ЖЕНЩИНЫ				
1.Подтягивание на перекладине / кол-во раз/муж. 18-28 лет, вес до 70 кг и более	16	14	12	10	8					
Муж. 28-35 лет, вес до 70 кг	13	11	9	8	7					
Муж. 29-35 лет, вес более 70 кг	10	8	7	5	4					
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнаст. скамейке (женщины) (кол-во раз)						16	14	12	10	8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) мужчины	18	15	12	9	7					
4. Прыжок в длину с места / см /	250	230	220	210	200	210	200	190	180	170
5. Наклон вперед стоя:										
-грудью и лбом косн. ног, захватить руками ноги, держать - 8сек	30					30				
-ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек.		25					25			
-ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы)			20					20		
-пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек.				15					15	
-пальцами коснуться (баллы)					10					10

6. Шпагат 3 вида

45 - полное касание пола, держать 5 сек

35- полное касание пола, держать 3 сек

25- частичное касание пола, держать 3 сек.

15- частичное касание пола держать 2 сек.

10- частичное касание пола без удержания.

7. Мост - Мужчины: из исходного положения - лежа на спине

Женщины: - из исходного положения - стоя ноги врозь

45 - руки вертикально, ноги прямые

35 - руки не более 15° от вертикали, ноги прямые

25 - руки не более 30° от вертикали, ноги прямые

15 - руки не более 45° от вертикали, ноги прямые.

10 - руки более 45° от вертикали.



**Нормативы второго творческого экзамена по специализации спортивной гимнастике, акробатике, фитнесу
(для сокращенной формы обучения)**

Упражнения	Баллы							
	20	15	10	5	20	15	10	5
	МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ			
1.Подтягивание на перекладине / кол-во раз/муж. 18-28 лет, вес до 70 кг и более	16	14	12	10				
Муж. 28-35 лет, вес до 70 кг	13	11	9	8				
Муж. 29-35 лет, вес более 70 кг	10	8	7	5				
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнаст. скамейке (женщины) (кол-во раз)					16	14	12	10
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) мужчины	18	15	12	9				
4. Прыжок в длину с места / см /	250	230	220	210	210	200	190	180
5. Наклон вперед стоя:								
-грудью и лбом косн. ног, захватить руками ноги, держать - 8сек	30				30			
-ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек.		25				25		
-ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы)			20				20	
-пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек.				15				15
-пальцами коснуться (баллы)								

6. Шпагат 3 вида

45 - полное касание пола, держать 5 сек

35- полное касание пола, держать 3 сек

25- частичное касание пола, держать 3 сек.

15- частичное касание пола держать 2 сек.

10- частичное касание пола без удержания.

7. Мост - Мужчины: из исходного положения - лежа на спине

Женщины: - из исходного положения - стоя ноги врозь

45 - руки вертикально, ноги прямые

35 - руки не более 15° от вертикали, ноги прямые

25 - руки не более 30° от вертикали, ноги прямые

15 - руки не более 45° от вертикали, ноги прямые.

10 - руки более 45° от вертикали.

