

ТЕСТЫ
 для зачисления на отделение спортивной гимнастики
 по программе «Спортивная гимнастика»

Девочки

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	Бег 20 м (сек.)	Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз)	Удержание положения «угол» на гимнастической стенке (сек)	Мост, из положения лежа на спине (сбавки)	Сгибание рук в упоре на п/гимнастических скамейках (раз)	И.п. – сед, ноги вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	Подтягивание из виса на в/ж (раз)
1,0-0,5	115-111	5,7-5,8	2-1	5	3,6-3,9	1	1	1
2,0-1,5	120-116	5,5-5,6	4-3	7	3,2-3,5	2	2	2
3,0-2,5	125-121	5,3-5,4	6-5	10	2,8-3,1	3	3	3
4,0-3,5	130-126	5,1-5,2	8-7	15	2,4-2,7	4	4	4
5,0-4,5	135-131	4,9-5,0	10-9	18	2,0-2,3	5	5	5
6,0-5,5	140-136	4,7-4,8	12-11	20	1,6-1,9	6	6	6
7,0-6,5	145-141	4,5-4,6	14-13	23	1,2-1,5	7	7	7
8,0-7,5	150-146	4,3-4,4	16-15	25	0,8-1,1	8	8	8
9,0-8,5	155-151	4,1-4,2	18-17	27	0,4-0,7	9	9	9
10,0-9,5	160-156	3,9-4,0	20-19	30	0,0-0,3	10	10	10