

Вступительные нормативы для зачисления

в группы начальной подготовки

1. Вращение на 2 ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов не более чем за 30 с). Оценивается по форме «Зачет (1балл) – незачет (0 баллов)».
2. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 5 с). Оценивается по форме «Зачет (1балл) – незачет (0 баллов)».
3. Приседание без остановки за 1 мин. Оценивается количество раз, менее 6 раз 0 баллов.
Важно: пятки от пола не отрывать, в момент приседания руки прямые вытянуты перед собой.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Оценивается количество раз, менее 4 раз 0 баллов.
Важно: необходимо коснуться грудью предмета на полу.
5. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Оценивается количество раз, менее 5 раз 0 баллов.
Важно: руки за головой в замок, при подъеме локтями коснуться колен, таз от пола не отрывать.
6. Наклон вперед из положения стоя на тумбе, ноги вместе. Упражнение оценивается в сантиметрах.

Итоговая сумма баллов складывается по сумме всех 6 упражнений. При равенстве результатов предпочтение отдается поступающему, набравшему большее кол-во баллов в упражнении №3 и №5.