

ГБУ ДО СШОР №2 Московского района Санкт-Петербурга  
 Нормативы ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки (НП 1).  
 Отделение спортивной гимнастики.  
 29.02.2024

ФИО спортсмен	ФИО тренер	Нормативы ОФП					Нормативы СФП		
		Челночный бег 3x10 м <b>не более 10,4 с</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу <b>не менее 6 раз</b>	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см, <b>не менее 6 раз</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) <b>не менее +5 см</b>	Пр. в длину с места толчком двумя <b>не менее 115 см</b>	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», <b>не менее 6 раз</b>	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения, <b>не менее 6 сек</b>	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения <b>не менее 6 сек</b>
Овсянникова Елизавета	Крамаренко Е.А.	9,5	21	23	17	140	25	49	20