ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ РОССИИ

Открытый турнир «Лига Гимнастики»

Программа специальной физической подготовки

девушки 2010 - 2012 г.р

Тест №1. Бег 20 метров с места (сек.)

И.п. - стоя перед стартовой линией, проведенной на дорожке для разбега (опорный прыжок). Спортсменка начинает движение по команде судьи - «Марш!», с одновременным включением секундомера, который останавливается при пересечении гимнастом финишной линии. Допускается одна попытка, кроме фальстарта. В случае фальстарта разрешается вторая попытка. Время измеряется с точностью до сотых долей секунды.

Тест №2. Прыжок в длину с места (см.)

И.п. - стоя перед линией отталкивания на гимнастическом ковре. Прыжок выполняется толчком двух ног.

После выполнения прыжка фиксируется кратчайшее расстояние от пяток спортсменки до линии отталкивания. Если спортсменка после приземления сошел с места назад или упал, судья визуально фиксируя место приземления, измеряет длину прыжка.

В случае заступа одной или двумя ногами за линию отталкивания перед прыжком попытка не засчитывается.

Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест №3 Гибкость

Шпагаты: прямой, правый и левый. Складки ноги вместе/врозь. «Мост». Удержание правой/ левой ноги: вперед/назад/в сторону.

Тест №4. Статическая сила «Пополавок» (сек.)

Выполняется из любого исходного положения бревне.

Спортсменка попадает в горизонтальный упор на прямых руках, ноги могут в коленях и поджаты к груди. Допускается отклонение от горизонтальной линии ± 15 градусов

Тест №5. Подъем разгибом, отмах в стойку на руках (кол-во раз)

И.п. - стоя лицом к нижней жерди разновысоких брусьев. Допускается отклонение от стойки на руках в 15 градусов. Засчитывается количество повторений выполненных подряд.

Тест №6. Стойка на руках на гимнастическом ковре (сек.)

Попадание в рабочее положение произвольное.