



ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
ГИМНАСТИКИ
РОССИИ



Открытый турнир

«Лига Гимнастики»

Программа специальной физической подготовки

Юноши 2009 - 2011 г.р

Тест №1. Бег 20 метров с места (сек.)

И.п. - стоя перед стартовой линией, проведенной на дорожке для разбега (опорный прыжок). Спортсмен 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 спортсмена до линии отталкивания. Если спортсмен 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. «Спичак» ноги врозь (кол-во раз)

И.п. - упор углом. Из и.п. (держать 2 сек.) силой согнувшись, прямыми руками, ноги врозь, стойка на руках (держать 2 сек.) При выполнении двух раз и менее разрешается вторая попытка.

Тест №4. Круги двумя на гимнастическом коне (кол-во)

Тест №5 Гибкость.

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

Тест №6. Статическая сила «Попалавок» (сек.)

Выполняется из любого исходного положения на напольных стоялках.

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

Тест №7. Стойка на руках на гимнастическом ковре (сек.)

Попадание в рабочее положение произвольное.

«Утверждено»

Федерация спортивной гимнастики России

