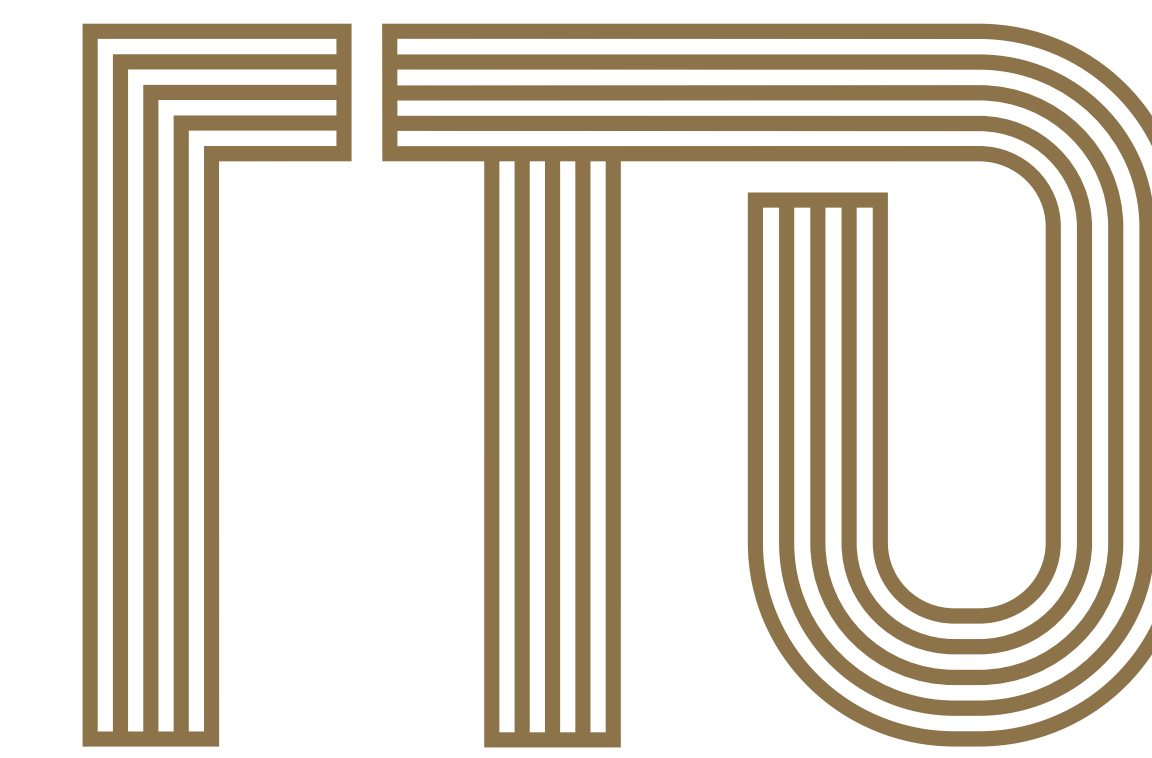


СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПЛОЩАДКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ

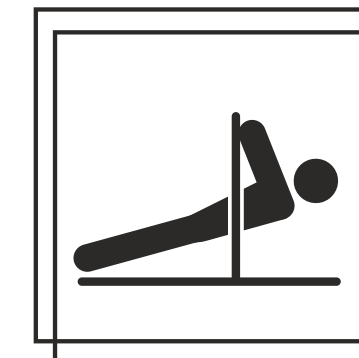


ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

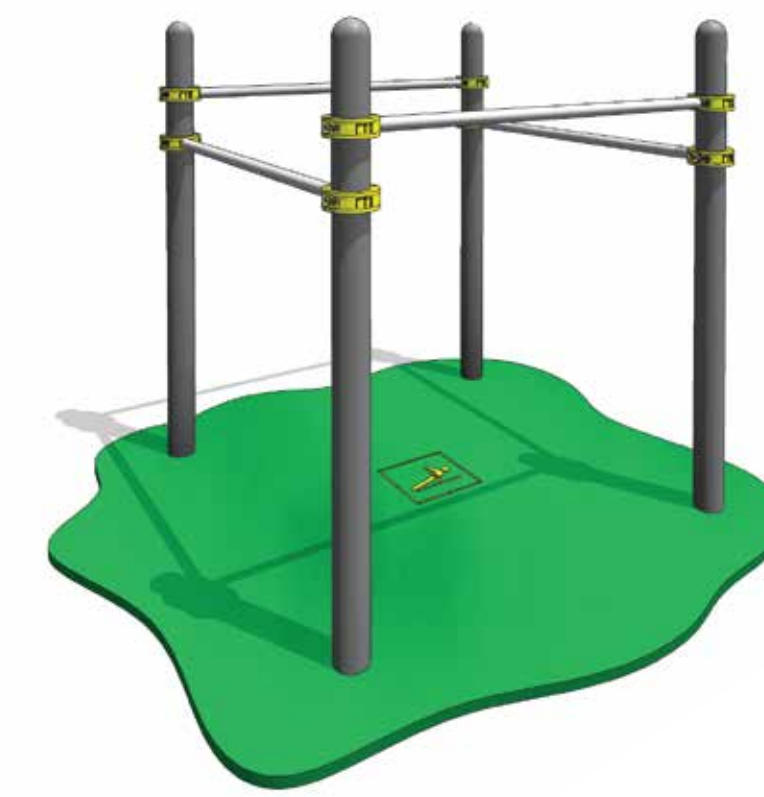


Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ступень (Возраст)	Мальчики/Юноши/Мужчины		
	7	9	11
1 ступень (6-8 лет)	2	3	4
2 ступень (9-10 лет)	2	3	5
3 ступень (11-12 лет)	3	4	7
4 ступень (13-15 лет)	4	6	10
5 ступень (16-17 лет)	8	10	13
6 ступень (18-24 лет)	9	10	13
6 ступень (25-29 лет)	9	10	12
7 ступень (30-34 лет)	4	6	9
7 ступень (35-39 лет)	4	5	8
8 ступень (40-44 лет)		5	
8 ступень (45-49 лет)		4	
9 ступень (50-54 лет)		3	
9 ступень (55-59 лет)		2	



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ



Ступень (Возраст)	Девочки/Девушки/Женщины		
	4	5	11
1 ступень (6-8 лет)	4	5	11
2 ступень (9-10 лет)	7	9	15
3 ступень (11-12 лет)	9	11	17
4 ступень (13-15 лет)	9	11	18
5 ступень (16-17 лет)	11	13	19
6 ступень (18-24 лет)	10	15	20
6 ступень (25-29 лет)	10	15	20
7 ступень (30-34 лет)	12	15	20
7 ступень (35-39 лет)	12	15	20
8 ступень (40-44 лет)		15	
8 ступень (45-49 лет)		10	
9 ступень (50-54 лет)		10	
9 ступень (55-59 лет)		8	

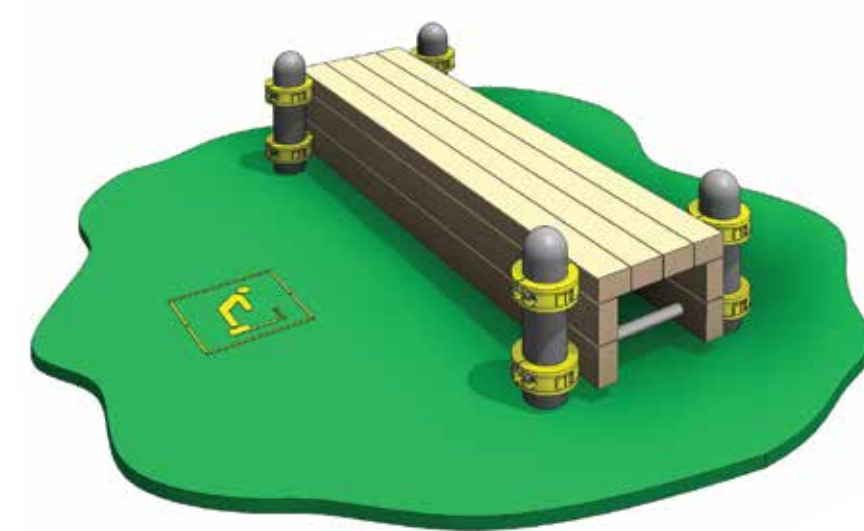
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ ИЛИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

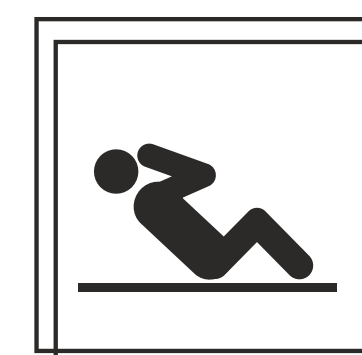
При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».



Ступень (Возраст)	Мальчики/Юноши/Мужчины		
	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Достать ладонями пол
1 ступень (6-8 лет)	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Достать ладонями пол
2 ступень (9-10 лет)	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Достать ладонями пол
3 ступень (11-12 лет)	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Достать ладонями пол
4 ступень (13-15 лет)	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Достать ладонями пол
5 ступень (16-17 лет)*	6см.	8см.	13см.
6 ступень (18-24 лет)*	6см.	7см.	13см.
6 ступень (25-29 лет)*	5см.	6см.	10см.
7 ступень (30-34 лет)*	Достать скамью пальцами рук	4см.	6см.
7 ступень (35-39 лет)*	Достать скамью пальцами рук	2см.	4см.
8 ступень (40-44 лет)	Касание пола пальцами рук		
8 ступень (45-49 лет)	Касание пола пальцами рук		
9 ступень (50-54 лет)	Касание пола пальцами рук		
9 ступень (55-59 лет)	Касание пола пальцами рук		

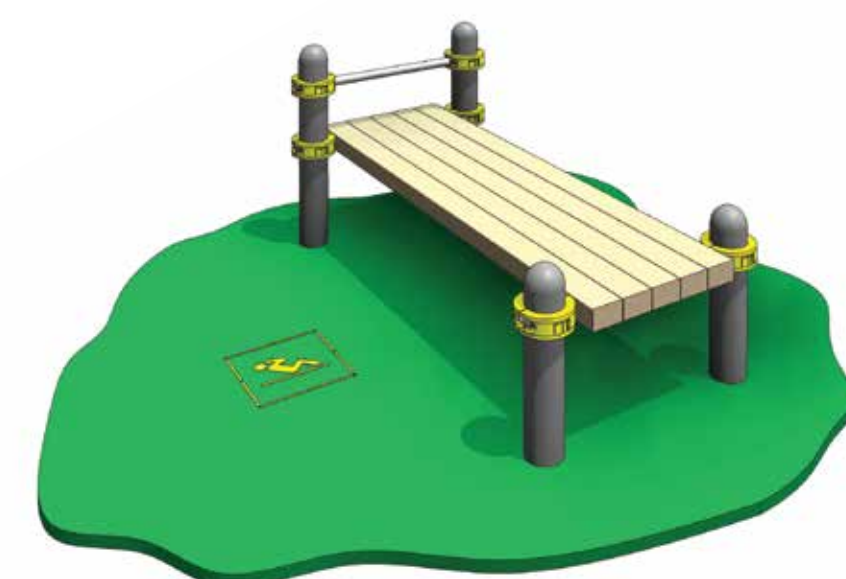
Ступень (Возраст)	Девочки/Девушки/Женщины		
	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Касание пола пальцами рук
1 ступень (6-8 лет)	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Касание пола пальцами рук
2 ступень (9-10 лет)	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Касание пола пальцами рук
3 ступень (11-12 лет)	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
4 ступень (13-15 лет)	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями пол	Касание пола пальцами рук
5 ступень (16-17 лет)*	7см.	9см.	16см.
6 ступень (18-24 лет)*	8см.	11см.	16см.
6 ступень (25-29 лет)*	7см.	9см.	13см.
7 ступень (30-34 лет)*	Достать скамью пальцами рук	7см.	9см.
7 ступень (35-39 лет)*	Достать скамью пальцами рук	4см.	6см.
8 ступень (40-49 лет)	Касание пола пальцами рук		
9 ступень (50-59 лет)	Касание пола пальцами рук		

* В сантиметрах ниже уровня скамьи



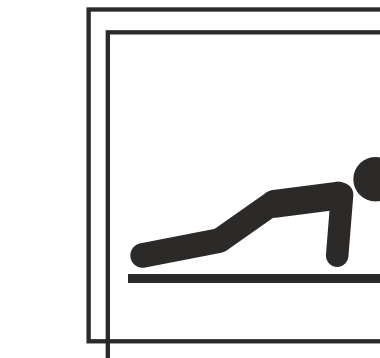
ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.



Ступень (Возраст)	Мальчики/Юноши/Мужчины		
	30	36	47
4 ступень (13-15 лет)	30	36	47
5 ступень (16-17 лет)	30	40	50
6 ступень (18-24 лет)	-	-	-
6 ступень (25-29 лет)	-	-	-
7 ступень (30-34 лет)	-	-	-
7 ступень (35-39 лет)	-	-	-
8 ступень (40-44 лет)		35	
8 ступень (45-49 лет)		30	
9 ступень (50-54 лет)		25	
9 ступень (55-59 лет)		20	
10 ступень (60-69 лет)		20	
11 ступень (от 70 лет)		15	

Ступень (Возраст)	Девочки/Девушки/Женщины		
	25	30	40
4 ступень (13-15 лет)	25	30	40
5 ступень (16-17 лет)	20	30	40
6 ступень (18-24 лет)	34	40	47
6 ступень (25-29 лет)	30	35	40
7 ступень (30-34 лет)	30	35	45
7 ступень (35-39 лет)	25	30	40
8 ступень (40-44 лет)		25	
8 ступень (45-49 лет)		20	
9 ступень (50-54 лет)		15	
9 ступень (55-59 лет)		12	
9 ступень (55-59 лет)		15	
9 ступень (55-59 лет)		10	



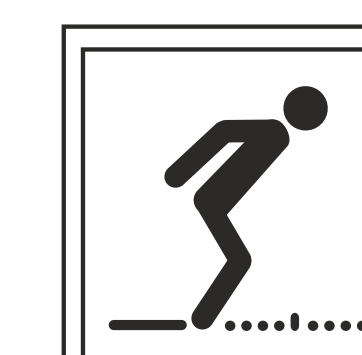
СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.



Ступень (Возраст)	Мальчики/Юноши/Мужчины		
	115	120	140
1 ступень (6-8 лет)	115	120	140
2 ступень (9-10 лет)	130	140	160
3 ступень (11-12 лет)	150	160	175
4 ступень (13-15 лет)	175	185	200
5 ступень (16-17 лет)	200	210	230
6 ступень (18-24 лет)	215	230	240
6 ступень (25-29 лет)	225	230	240
7 ступень (30-34 лет)	220	225	235
7 ступень (35-39 лет)	210	215	225

Ступень (Возраст)	Девочки/Девушки/Женщины		
	110	115	135
1 ступень (6-8 лет)	110	115	135
2 ступень (9-10 лет)	125	130	150
3 ступень (11-12 лет)	140	145	165
4 ступень (13-15 лет)	150	155	175
5 ступень (16-17 лет)	160	170	185
6 ступень (18-24 лет)	170	180	195
6 ступень (25-29 лет)	165	175	190
7 ступень (30-34 лет)	160	170	185
7 ступень (35-39 лет)	150	165	180



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

