

Зачетные нормативы по виду спорта "Атлетическая гимнастика"

в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для студентов специальной медицинской группы 1 курс

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	18	15	12	9	6	менее 6	13	11	9	7	5	менее 5
2	Обратные отжимания от скамьи (угол в локтях не более 90 градусов), (раз)	25	22	19	16	13	менее 13	16	14	12	10	8	менее 8
3	Удержание обратной планки, (с)	65	60	55	50	45	менее 45	65	60	55	50	45	менее 45
4	Колени к локтям в положении упор лежа за 30 сек (скалолаз), (раз)	30	27	24	21	18	менее 18	25	22	19	16	13	менее 13
5	Удержание положения "лодочки" на животе, (с)	40	37	34	31	28	менее 28	37	34	31	28	25	менее 25
6	Удержание положения "лодочки" на спине, (с)	40	37	34	31	28	менее 28	37	34	31	28	25	менее 25
7	Подтягивание и выпрямление ног в положении лежа на спине упором на локти, (раз)	30	27	24	21	19	менее 19	26	23	20	17	14	менее 14
8	Удержание выпрямленных ног на высоте 20- 25 см от пола в положении лежа на спине упором на локти, (с)	30	27	24	21	18	менее 18	27	24	21	18	15	менее 15
9	Удержание положения приседа с опорой на стену «Стульчик» (с)	60	55	50	45	40	менее 40	60	55	50	45	40	менее 40
10	Приседания в выпаде шагом назад поочередно правой и левой ногой, (раз)	36	32	28	24	20	менее 20	36	32	28	24	20	менее 20
11	Приседания с выпрыгиванием, (раз)	25	23	21	18	15	менее 15	20	17	14	11	8	менее 8
12	Наклон туловища вперед в положении седа ноги вместе, (см)	+10	+8	+6	+4	+2	менее +2	+13	+11	+9	+7	+5	менее +5
	или "Мостик", см	90	95	100	105	110	более 110	60	65	70	75	80	более 80

Зачетные нормативы по виду спорта "Атлетическая гимнастика"

в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для студентов специальной медицинской группы 2 курс

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	20	17	15	12	9	менее 9	15	12	10	8	6	менее 6
2	Обратные отжимания от скамьи (угол в локтях не более 90 градусов), (раз)	27	24	21	18	15	менее 15	17	15	13	11	9	менее 9
3	Удержание обратной планки, (с)	70	65	60	55	50	менее 50	70	65	60	55	50	менее 50
4	Колени к локтям в положении упор лежа за 30 сек (скалолаз), (раз)	32	29	26	23	20	менее 20	27	24	21	18	15	менее 15
5	Удержание положения "лодочки" на животе, (с)	45	42	39	36	33	менее 33	45	42	39	36	33	менее 33
6	Удержание положения "лодочки" на спине, (с)	45	42	39	36	33	менее 33	45	42	39	36	33	менее 33
7	Подтягивание и выпрямление ног в положении лежа на спине упором на локти, (раз)	33	30	27	24	21	менее 21	29	26	23	20	17	менее 17
8	Удержание выпрямленных ног на высоте 20-25 см от пола в положении лежа на спине упором на локти, (с)	33	30	27	24	21	менее 21	29	26	23	20	17	менее 17
9	Удержание положения приседа с опорой на стену «Стульчик» (с)	65	60	55	50	45	менее 45	65	60	55	50	45	менее 45
10	Приседания в выпаде шагом назад поочередно правой и левой ногой, (раз)	38	34	30	26	22	менее 22	38	34	30	26	22	менее 22
11	Приседания с выпрыгиванием, (раз)	27	24	21	18	15	менее 15	22	19	16	13	10	менее 10
12	Наклон туловища вперед в положении седа ноги вместе, (см)	+11	+9	+7	+5	+3	менее +3	+14	+12	+10	+8	+6	менее +6
	или "Мостик", см	85	90	95	100	105	более 105	55	60	65	70	75	более 75

Зачетные нормативы по виду спорта "Атлетическая гимнастика"

в рамках дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для студентов специальной медицинской группы 3 курс

№ п/п	Наименование норматива	Юноши						Девушки					
		Баллы											
		Результат											
		5	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1	0
1	"Планка с выходом на прямые руки" поочередно выпрямляя руки из исходного положения упора лежа на предплечьях, (раз)	22	19	17	14	11	менее 11	17	14	12	9	7	менее 7
2	Обратные отжимания от скамьи (угол в локтях не более 90 градусов), (раз)	30	27	24	21	18	менее 18	20	17	14	12	10	менее 10
3	Удержание обратной планки, (с)	75	70	65	60	55	менее 55	75	70	65	60	55	менее 55
4	Колени к локтям в положении упор лежа за 30 сек (скалолаз), (раз)	35	32	29	26	23	менее 23	30	27	24	21	19	менее 19
5	Удержание положения "лодочки" на животе, (с)	50	47	44	41	38	менее 38	50	47	44	41	38	менее 38
6	Удержание положения "лодочки" на спине, (с)	50	47	44	41	38	менее 38	50	47	44	41	38	менее 38
7	Подтягивание и выпрямление ног в положении лежа на спине упором на локти, (раз)	35	32	29	26	23	менее 23	31	28	25	23	20	менее 20
8	Удержание выпрямленных ног на высоте 20-25 см от пола в положении лежа на спине упором на локти, (с)	35	32	29	26	23	менее 23	31	28	25	23	20	менее 20
9	Удержание положения приседа с опорой на стену «Стульчик» (с)	70	65	60	55	50	менее 50	70	65	60	55	50	менее 50
10	Приседания в выпаде шагом назад поочередно правой и левой ногой, (раз)	40	36	32	28	24	менее 24	40	36	32	28	24	менее 24
11	Приседания с выпрыгиванием, (раз)	30	27	24	21	18	менее 18	25	22	19	16	13	менее 10
12	Наклон туловища вперед в положении седа ноги вместе, (см)	+12	+10	+8	+6	+4	менее +4	+15	+13	+11	+9	+7	менее +7
	или "Мостик", см	80	85	90	95	100	более 100	50	55	60	65	70	более 70