

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) а также система оценок,
применяемая при приеме на дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

1. При проведении индивидуального отбора к поступающим на все этапы подготовки предъявляются требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и к уровню спортивной квалификации.
2. Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе (за «норму» считать цифровой показатель нормативов ОФП и СФП):
- «норма» - 2 балла;
- свыше «нормы» - 3 балла.

Этап начальной подготовки

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 1)	• для зачисления в НП-1, в НП-2: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; • для зачисления в НП-3: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП - за каждый вид норматива не менее 2 баллов.
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	• для зачисления в НП-1, в НП-2: требований нет; • для зачисления в НП-3: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».

Таблица № 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив до года обучения – «норма»		Норматив свыше года обучения – «норма»	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (далее - ОФП)						
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более		Не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		Не менее	
			-	-	2	-
	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-		Не менее	
			-	-	-	6

1.4.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	Не менее		Не менее	
			5	2	-	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	-		Не менее	
			-	-	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки (далее - СФП)						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	-		Не менее	
			-	-	6,0	6,0
	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	Не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	с	Не менее		Не менее	
			2,0	2,0	6,0	6,0

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Для проведения индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 2)	- для зачисления в УТЭ-1: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; - для зачисления в УТЭ-2, в УТЭ-3: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП за каждый вид норматива не менее 2 баллов; - для зачисления в УТЭ-4, в УТЭ-5, в УТЭ-6: за каждый вид норматива не менее 3 баллов.
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	- для зачисления в УТЭ-1, в УТЭ-2, в УТЭ-3: «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд»; - для зачисления в УТЭ-4, в УТЭ-5, в УТЭ-6: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Таблица № 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив - «норма»	
			Мальчики/ юноши/ юниоры	Девочки/ Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки (далее – ОФП)				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более	

			9,8	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	сек	Не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки (далее – СФП)				
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	Без учета времени	-
	Лазание по канату с помощью ног 3 м		-	Без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	Не менее	
			5	-
	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	Не менее	
			-	3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			5	-
	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	Не менее	
			-	10
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			10,0	10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	сек	Не менее	
			10,0	10,0
2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			40,0	40,0
2.11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны, Фиксация положения.	сек	Не менее	
			5,0	5,0

Этап совершенствования спортивного мастерства

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 3)	• для зачисления в ССМ-1: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; • для зачисления в ССМ свыше года: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП за каждый вид норматива не менее 2 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	• для зачисления в ССМ-1: «первый спортивный разряд»; • для зачисления в ССМ свыше года: «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив – «норма»	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки (далее – ОФП)				
1.1.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	Не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки (далее – СФП)				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	Не более	
			12,5	-
	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	Не более	
			-	10,0
2.2	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спигач»)	количество раз	Не менее	
			5	-
	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спигач»)	количество раз	Не менее	
			-	4
2.3	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	Не менее	
			20,0	
2.4	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	Не менее	
			-	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			15	-
2.5	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	Не менее	
			10,0	-
	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 °, фиксация положения.	с	Не менее	
			-	15,0
2.6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	количество раз	Не менее	
			5	-
	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	4
2.7	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее	
			30,0	-
	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	Не менее	
			-	30,0

Этап высшего спортивного мастерства

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап высшего спортивного мастерства учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 4)	- для зачисления в ВСМ-1: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; - для зачисления в ВСМ свыше года: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП за каждый вид норматива не менее 2 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	для зачисления в ВСМ: спортивное звание «Мастер спорта России» .

Таблица № 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив – «норма»	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки (далее – ОФП)				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	см	Не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	Не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			15	-
	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	5
2.3.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	Не менее	
			10,0	-
	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	10,0
2.4.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	Не менее	
			6	-
	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмах в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	5
2.5.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее	
			60,0	-
	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	4,0

