

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области «Спортивная школа
«Центр подготовки по спортивной гимнастике Евгения Подгорного»
(ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ Евгения Подгорного»)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ
Евгения Подгорного»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ
Евгения Подгорного»

А.М. Дубовицкий

Протокол № 2 от 14.04. 2026г.

Приказ № 68-ОД от 14.04. 2026г.



**МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по виду спорта «Спортивная гимнастика»**

Составители:

Гватуа В.Е. заместитель директора;
Алтухов Е.Ю. начальник спортивного отдела;
Елисеева А.Е. начальник методического отдела;
Аблитарова Д.А. инструктор-методист.

г. Новосибирск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	4
2. Организация проведения тестирования	5
3. Инструкция по проведению тестирования	7
3.1. Описание переводных тестов по общей физической подготовке	7
3.2. Описание переводных тестов по специальной физической подготовке	8
4. Комплексы контрольных упражнений (тестов) для оценки общей физической и специальной физической подготовки на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	14
4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальный подготовки	14
4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочных этап (этапе спортивной специализации)	15
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	16
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства	17
4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительные этапы с первого по третий год	18
4.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительные этапы с четвертого по восьмой год.....	19
5. Приложения	21
Приложение 1. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)	21
Приложение 2. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (женщины, юниорки, девушки, девочки)	26
Приложение 3. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной	

образовательной программе спортивной подготовки (женщины, юниорки, девушки, девочки) 31

Приложение 4. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная гимнастика» (юниорки, девушки) 34

1. Общие положения

Методика тестирования и контрольно-переводные нормативы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Методика) предназначены для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, а также для формирования единого подхода к определению уровня спортивной подготовки обучающихся.

При разработке настоящей Методики использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов-гимнастов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет, а также: для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953 (далее – ФССП); для дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная гимнастика» - локальные акты и иные документы, регулирующие образовательную деятельность.

При разработке Методики использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- индивидуализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- единство общей и специальной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Вид спорта спортивная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта. Основной особенностью данного вида спорта является, во-первых, бесконечное количество гимнастических упражнений, а во-вторых, все гимнастические упражнения выполняются в особой форме. Это прямые ноги, руки, натянутые носки, все упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой и т.д. Необходимо отметить ещё одну особенность спортивной гимнастики - в виду высокой сложности многих гимнастических упражнений существует высокий уровень травматизма при выполнении данных упражнений. Характерной особенностью современной спортивной гимнастики является ее ранняя специализация.

Спортивно-технический результат в данном виде спорта зависит от того, что делает спортсмен и как он это делает. Предметом судейства здесь является содержание, форма и качество выполняемых спортсменом упражнений, а

основным предметом обучения - движения и действия прогрессирующей сложности.

В спортивной гимнастике разыгрывается 14 комплектов олимпийских медалей. Современная программа гимнастического многоборья состоит из вольных упражнений, опорных прыжков, упражнений на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине для мужчин и упражнений на брусьях, на бревне, в опорных прыжках и вольных упражнениях - для женщин.

2. Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ГАУ ДО НСО «СШ «ЦПСГ Евгения Подгорного».

Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

- один раз в конце учебно-тренировочного года **по нормативам текущего года (этапа) спортивной подготовки.**

- после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) подготовки осуществляется:

- **на этапе начальной подготовки** - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки, технического мастерства при выполнении 3, 2 юношеского спортивного разряда.

- **на тренировочном этапе** - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки, технического мастерства при выполнении 2, 1 юношеского спортивного разряда, 3, 2, 1 спортивного разряда.

- **на этапах совершенствования спортивного мастерства** - по результатам тестов общей, специальной физической и технического мастерства при выполнении спортивного разряда «первый спортивный разряд», спортивного звания «кандидат в мастера спорта».

- **на этапе высшего спортивного мастерства** - по результатам тестов общей, специальной физической и технического мастерства при выполнении спортивного звания «мастер спорта России».

- **на спортивно-оздоровительном этапе** - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки.

Минимальная сумма баллов для зачисления, перевода обучающегося в группу следующего этапа (года) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки:

- для зачисления в группу **НП первого года** - 21* баллов (не менее 12 баллов по ОФП и не менее 9 баллов по СФП);
- для групп **НП первого года** (юноши) - 7* баллов (не менее 4 баллов по ОФП и не менее 3 баллов по СФП);

- для групп **НП первого года** (девушки) - 7* баллов (не менее 4 баллов по ОФП и не менее 3 баллов по СФП);
- для групп **НП второго года** (юноши) - 8* баллов (не менее 5 баллов по ОФП и не менее 3 баллов по СФП);
- для групп **НП второго года** (девушки) - 8* баллов (не менее 5 баллов по ОФП и не менее 3 баллов по СФП);
- для групп **Т с первого по пятый год** (юноши) - 14* балл (не менее 6 баллов по ОФП и не менее 8 баллов по СФП);
- для групп **Т с первого по пятый год** (девушки) - 14* балла (не менее 6 баллов по ОФП, не менее 8 баллов по СФП);
- для групп **ССМ** (юноши) – 13* баллов (не менее 6 баллов по ОФП, не менее 7 баллов по СФП);
- для групп **ССМ** (девушки) – 13* баллов (не менее 6 баллов по ОФП, не менее 7 баллов по СФП);
- для групп **ВСМ** (юноши) – 11* баллов (не менее 6 баллов по ОФП, не менее 5 баллов по СФП);
- для групп **ВСМ** (девушки) – 11* баллов (не менее 6 баллов по ОФП, не менее 5 баллов по СФП);
- для зачисления в группы **СОЭ с первого года по третий год** (юноши) – 8* баллов (не менее 5 баллов по ОФП, не менее 3 баллов по СФП);
- для зачисления в группы **СОЭ с первого года по третий год** (девушки) – 8* баллов (не менее 5 баллов по ОФП, не менее 3 баллов по СФП);
- для зачисления в группы **СОЭ с четвертого года по восьмой год** (юноши) – 14* баллов (не менее 6 баллов по ОФП, не менее 8 баллов по СФП);
- для зачисления в группы **СОЭ с четвертого года по восьмой год** (девушки) – 14* баллов (не менее 6 баллов по ОФП, не менее 8 баллов по СФП).

***результативный балл по каждому из видов испытаний.**

Преимущество для зачисления (перевода) в группы дополнительных образовательных программ - спортивная подготовка и общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная гимнастика» имеют обучающиеся:

- показавшие наивысший результат тестирования (количество баллов);
- при равных показателях ОФП, СФП и ТП - с задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями спортивной гимнастики, а именно:
 - а) уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта – спортивная гимнастика;
 - б) способность к овладению техникой (специфические координационные способности);
 - в) антропометрические данные.
- наличие спортивного разряда;

- члены сборных команд НСО, РФ.

3. Инструкция по проведению тестирования

3.1. Описание переводных тестов по общей физической подготовке.

1. Бег 20м.

Фиксируется время преодоления дистанции из положения высокого старта (сек).

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Фиксируется дальность прыжка (см).

3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона вниз, скользя пальцами рук по линейке измерения. Фиксируется глубина наклона (см.)

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Из положения упор лежа, спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90°. Фиксируется количество раз.

5. Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

6. Подтягивание из виса лёжа хватом сверху на низкой перекладине 90 см.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся 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 вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение

упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

7. Челночный бег 3х10 метров.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Фиксируется время преодоления дистанции (сек).

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

9. Вис на согнутых руках. Фиксация Положения

Выполняется из исходного положения в висе на перекладине с прямыми руками, где спортсмен, сохраняя вертикальное положение тела и прямые, сведенные ноги, сгибает руки и подтягивается до момента, когда подбородок оказывается на уровне или выше перекладины, затем фиксирует это положение. Важно удерживать руки максимально согнутыми, не разгибая их, плечи должны быть опущены, а тело не должно раскачиваться, и спортсмен обязан продержаться в этой неподвижной позиции заявленное количество секунд, не опуская подбородок ниже уровня перекладины.

3.2. Описание переводных тестов по специальной физической подготовке.

1. Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».

Вис выполняется на шведской стенке. Захватываемся за перекладину, ладони смотрят вперед, постановка рук на ширине плеч. Провисаем вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра – всё на одной линии и плотно прижаты к стенке.

На вдохе сильным движением подтяните ноги, стопы и колени держим при этом вместе. На протяжении всего движения держим ноги прямыми (возможно, едва присогнутыми в коленях).

Поднимайте ноги на такую высоту, чтобы бедра оказались выше параллели с полом. В верхней точке зафиксируйтесь. На выдохе медленно опускаем ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке маршрута. Внизу снова пауза. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий ног.

2. Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения.

Вис выполняется на шведской стенке. Захватываемся за перекладину, ладони смотрят вперёд, постановка рук на ширине плеч. Провисаем вниз, так чтобы ноги не касались пола. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, шея и бёдра – всё на одной линии и плотно прижаты к стенке, голова слегка наклонена к груди, руки прямые.

На вдохе сильным движением подтяните ноги, стопы и колени держим при этом вместе. На протяжении всего движения держим ноги прямыми (возможно, едва присогнутыми в коленях). Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, отпуская таз, в вис присев. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Секундомер останавливают в момент опускания ног.

3. Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения.

Выполняется из исходного положения в виси на гимнастической стенке с прямыми руками, где спортсмен, сохраняя контроль над телом, подтягивается и сгибает ноги в коленях, приводя их к животу, одновременно стараясь приблизить грудь к стенке, и затем фиксирует это положение "группировки". Важно удерживать колени максимально прижатыми к груди, спину стараться держать относительно прямой (без сильных изгибов), а руки при этом должны оставаться выпрямленными, и вся эта сгруппированная позиция должна быть сохранена неподвижно в течение заданного времени.

4. Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перенести массу тела на руки. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Секундомер останавливают в момент опускания ног.

5. Лазание по канату с помощью ног.

Стоя у каната, взяться руками за канат ниже отметки 2 м от пола и подняться на высоту произвольным способом. Коснуться верхней отметки рукой. Опускание вниз - произвольным способом. Приземляться нужно на носки, сгибая ноги в коленях. Упражнение выполняется без учета времени.

6. Подъем переворотом в упор из вися на перекладине.

При выполненном толчке нога полностью выпрямляется, если же таковой отсутствует, и ученик лишь снимает ногу с опоры, то в данном случае толчковая нога становится противовесом и затрудняет выполнение подъема. Во время работы ногами не следует подтягиванием приближать подбородок к грифу перекладины, а также откидывать голову назад. При выполнении подъема переворотом силой, сгибание рук и поднимание ног следует выполнять одновременно или же начинать выполнение с поднимания ног. В противном случае, элемент выполняется как бы по

частям, подтягивание с последующим прогибанием, мах ногами и движение по перевороту. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий ног.

7. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди.

Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, поднимаясь, перенести прямые руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

8. Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху.

Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»

Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Руки ставятся на ширине плеч. Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке.

На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги как можно выше. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях).

Поднимать ноги нужно на такую высоту, чтобы бедра оказались выше параллели с полом (коснулись гимнастической стенки). В верхней точке нужно зафиксироваться. На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке. Внизу снова пауза. Повтор упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

9. Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.

Исходное положение – упор стоя согнувшись в широкой стойке ноги врозь. Сгибая руки и ноги, подставить плечи или руки под бедра. Медленно поднять таз и выпрямить ноги. Сохранять горизонтальное положение. Голова прямо, ноги и таз параллельно полу. Удерживать равновесие в упоре 2–3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

10. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.

Сесть на пол, выпрямить ноги и поставить руки на стоялки, после чего центр тяжести туловища перенести на руки. С полунаклоном вперед медленно и одновременно поднять таз и ноги над полом, сохраняя правильную осанку. Упор выполнять силой, без толчков. Удерживать угол. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Секундомер останавливают в момент опускания ног.

11. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди.

Фиксация положения.

Исходное положение – упор присев (ладони под линией плеч по направлению внутрь), локти в стороны. Сгибая руки, медленно перенести центр тяжести туловища вперед, поднимая таз параллельно полу, выполнить упор (в положение согнув ноги возле локтя). Затем, не теряя равновесия, медленно поднять носки от пола, дотягивая их, образуя при этом законченную красивую линию. Удерживать равновесие 2–3 сек. Голова прямо, туловище и ноги параллельны полу. Занимающийся фиксирует

положение (с одновременным включением секундомера). Секундомер останавливают в момент опускания ног.

12. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на неё.

Встаньте лицом к стене на расстоянии двух шагов. Из исходного положения стойка руки вверх, ладонями вперёд, одна нога вперёд на носок, наклоняясь, потянуться руками вперёд, максимально увеличивая угол в плечевых суставах, и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках с прямым или слегка прогнутым положением тела, провернувшись в бедре. Руки поставить ширине плеч, на расстоянии за 10–15 см от стены. В стойке смотреть на пол между кистей, слегка приподняв голову. Постарайтесь стоять максимально ровно, не провисая в плечах и не прогибая поясницу. Тело нужно вытянуть в струну. Сохранение равновесия обеспечивать сгибательно-разгибательными движениями кистей. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую. Секундомер останавливают в момент опускания ног.

13. Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.

Из исходного положения, стоя на одной ноге, руки в стороны, вторая поднята на уровне или выше горизонтали. Носки натянуты, ногу в коленном суставе не сгибать. Положение рук не менять. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Секундомер останавливают в момент опускания ноги.

14. Исходное положение - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках («спичаг»).

Исходное положение - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Выполняется силой согнувшись прямыми ногами, подъем в стойку на руках. При толчке ногами упражнение не засчитывается. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

15. Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках («спичаг»).

Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Выполняется силой согнувшись прямыми ногами, подъем в стойку на руках. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

16. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

Выполняется из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упора (руки выпрямляй) фиксируется 1-2 секунды. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

17. Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.

Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. При выполнении упражнения тело находится в горизонтальном положении в вися сзади, кольца повернуты наружу, руки супинированы (обратный или хват снизу) и соприкасаются с широчайшими мышцами спины. Голова слегка приподнята.

Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Секундомер останавливают в момент опускания ног.

18. Исходное положение – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку опустить прямое тело до 45. Фиксация положения.

Исходное положение – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку опустить прямое тело до 45. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Секундомер останавливают в момент опускания ног.

19. Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах.

Выполняется глубоким хватом из фиксированного виса, при взятии глубокого хвата допускается помощь. В подъеме допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Обязательно полное в упоре выпрямление рук. Опускание в вис – через согнутые руки. Повторение -из виса на полностью выпрямленных руках. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

20. Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках.

С прыжка вис углом подъем разгибом отмахом в стойку на руках. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

21. Стойка на руках на полу. Фиксация положения.

Из исходного положения руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела. Выполняется на гимнастическом ковре. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую. Секундомер останавливают в момент опускания ног.

22. Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.

Выполняется на гимнастическом бревне. Выход в стойку произвольный. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую. Секундомер останавливают в момент опускания ног.

23. Лазание по канату без помощи ног.

Выполняется из положения сидя ноги врозь. Поднятая рука участника держит канат в месте нижней 5-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается, в момент касание рукой верхней метки.

24. Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения.

Из исходного положения руки вверх на параллельных брусьях (либо упор на гимнастических стоялках). Принять положение упор на руки, руки выпрямлены. Засчитывается количество правильно выполненных раз. Занимающийся фиксирует

положение (с одновременным включением секундомера). Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую. Секундомер останавливают в момент опускания ног.

25. Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения.

Исходное положение- сед на гимнастическом бревне, упор сзади, согнувшись поднять ноги в положение «высокий угол». Ноги прямые, носки натянуты, вместе создавая одну прямую линию. Руки прямые. Занимающийся фиксирует положение (с одновременным включением секундомера). Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую. Секундомер останавливают в момент опускания ног.

26. Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах.

Подъем выполняется из вися глубоким хватом в два приема, следующих один за другим без паузы. Первый прием — подтягивание с выходом в упор на согнутых руках. Подтягиваться следует с ускорением, инерция движущегося вверх тела в сочетании с небольшим сгибанием ног в тазобедренных суставах облегчают переход рывком в упор. Второй прием выполнения подъема — выпрямление рук и фиксация упора. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

27. 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 отмахом в стойку на руках. Фиксация положения.

Движение может выполняться из различных по высоте исходных положений, начиная от стойки на руках и кончая упором. Спад. В начале спада плечи расположены над грифом, затем, по мере постепенной фиксации плечевого пояса, они отходят назад. В норме спад делается с прямым телом. Наиболее показательна вертикальная поза в прямом положении. Гимнаст должен удерживать тело на расстоянии 25-35 см от грифа. Осанка слегка закрытая, сутулая.

Переворот в вис согнувшись. При перевороте бедра всегда соприкасаются с грифом, хотя по субъективному впечатлению оборот должен выполняться не касаясь. Нижнюю вертикаль следует проходить очень собранно, с некоторым напряжением плечевой угол обязательно контролируется силой. Разгибание и подъем в стойку. Гимнаст начинает разгибание после прохождения нижней вертикали. При этом тазобедренный угол быстро выпрямляется, после чего основная работа падает на плечевой пояс. Удерживая голову на груди, гимнаст энергично отводит руки вперед-вверх и проворачивает кисти. При верном исполнении спортсмена выносит в стойку на руках, руки лишь поддерживают это движение.

Оттягивание. Гимнаст выходит в стойку при почти полной потере вращения назад (сравните с махами дугой). Чем выше конечное положение оборота, тем сильнее потеря темпа, поэтому стремиться к точно вертикальной стойке не следует. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

4. Комплексы контрольных упражнений (тестов) для оценки общей физической и специальной физической подготовки

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальный подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	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.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	—
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-		не менее	
			—	-	—	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация Положения	сек	не менее		-	
			5	2	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.4.	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
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается			

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»
------	---	---

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочных этап (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	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				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			—	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	—
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			—	10
2.7.	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.	с	не менее	
			10,0	10,0

2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий, четвертый и пятый год)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	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				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в	количество раз	не менее	
			5	-

	стойку на руках (списаг)			
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (списаг)	количество раз	не менее	
			-	4
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15,0
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	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
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	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)	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	-
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10,0
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	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 отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	40,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительные этапы с первого по третий год

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	

			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

4.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительные этапы с четвертого по восьмой год

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	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				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			—	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	—
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			—	10
2.7.	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.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5

5. Приложения

Приложение 1. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (мужчины, юниоры, юноши, мальчики)

	Тесты	Единица измерен ия	Баллы	НП			УТ					ССМ	ВСМ
				Для зачисления	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Нормативы общей физической подготовки													
1	Челночный бег 3x10 м	сек	1	-	10,6	10,3	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	7,8	7,6
			2	-	10,45	10,05	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	7,7	7,5
			3	10,6	10,3	9,8	9,4	9,0	8,6	8,2	7,8	7,6	7,4
2	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	1	-	5	8	11	11	11	11	11	24	27
			2	-	6	10	13	15	16	17	18	25	28
			3	5	8	11	16	18	20	22	24	26	29
3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине.	кол-во раз	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
			2	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
			3	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
4	Вис на согнутых руках. Фиксация положения.	сек	1	-	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			2	-	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			3	5,0	9,0	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	1	-	-	+3	+4	+4	+4	+4	+4	+8	+10
			2	-	-	+4	+5	+5	+5	+6	+6	+9	+12
			3	-	-	+5	+6	+6	+7	+8	+8	+10	+14
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	-	90	120	140	140	140	140	140	200	230
			2	-	105	130	150	155	160	165	170	215	245
			3	90	120	140	160	170	180	190	200	230	260

7	Бег 20 м.	сек	1	-	-	-	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	3,8	3,6	
			2	-	-	-	4,35	4,3	4,25	4,2	4,15	3,7	3,5	
			3	-	-	-	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,6	3,4	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	1	-	-	-	27	27	27	27	27	40	45	
			2	-	-	-	29	30	31	33	34	43	47	
			3	-	-	-	30	33	35	38	40	45	50	
Нормативы специальной физической подготовки														
9	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз	1	-	5	6	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	6	7	-	-	-	-	-	-	-	
			3	5	7	8	-	-	-	-	-	-	-	
10	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	1	-	-	6,0	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	-	7,0	-	-	-	-	-	-	-	
			3	-	-	8,0	-	-	-	-	-	-	-	
11	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	1	-	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	6,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			3	4,0	8,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	сек	1	-	5,0	6,0	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	6,0	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			3	5,0	7,0	8,0	-	-	-	-	-	-	-	-

13	Лазание по канату с помощью ног 4 м.	Без учета времени	-	-	-	-	Без учета времени					-	-
			-	-	-	-						-	-
			3	-	-	-						-	-
14	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	кол-во раз	1	-	-	-	5	5	5	5	5	-	-
			2	-	-	-	7	8	9	10	11	-	-
			3	-	-	-	9	11	13	15	17	-	-
15	Упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	кол-во раз	1	-	-	-	5	5	5	5	5	-	-
			2	-	-	-	7	8	9	10	11	-	-
			3	-	-	-	9	11	13	15	17	-	-
16	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	1	-	-	-	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	20,0	-
			2	-	-	-	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	25,0	-
			3	-	-	-	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	30,0	-
17	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	сек	1	-	-	-	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	-	-
			2	-	-	-	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	-	-
			3	-	-	-	12,0	14,0	16,0	18,0	20,0	-	-
18	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на неё	сек	1	-	-	-	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	-	-
			2	-	-	-	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	-	-
			3	-	-	-	44,0	48,0	52,0	56,0	60,0	-	-
19	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	сек	1	-	-	-	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	-	-
			2	-	-	-	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	-
			3	-	-	-	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	-	-

[illegible]

[illegible]

Приложение 2. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (женщины, юниорки, девушки, девочки)

	Тесты	Единица измерен ия	Баллы	НП			УТ					ССМ	ВСМ	
				Для зачисления	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
Нормативы общей физической подготовки														
1	Челночный бег 3х10м	сек	1	-	11,0	10,5	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	8,2	8,0	
			2	-	10,75	10,45	9,9	9,75	9,6	9,45	9,3	8,1	7,9	
			3	11,0	10,5	10,4	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	8,0	7,8	
2	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	1	-	3	5	7	7	7	7	7	12	14	
			2	-	4	6	8	8	9	9	10	13	15	
			3	3	5	7	9	10	11	12	12	14	16	
3	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см.	кол-во раз	1	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-
			3	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	сек	1	-	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			3	2,0	6,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня).	см	1	-	-	+5,0	+5,0	+5,0	+5,0	+5,0	+5,0	+10,0	+12,0	
			2	-	-	+5,5	+5,5	+6,0	+6,5	+7,0	+7,5	+11,0	+14,0	
			3	-	-	+6,0	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+10,0	+12,0	+16,0	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	-	85	115	120	120	120	120	120	170	180	
			2	-	100	120	125	130	135	140	145	175	190	
			3	85	115	125	130	140	150	160	170	180	200	

7	Бег 20 м с высокого старта	сек	1	-	-	-	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,4	4,2	
			2	-	-	-	4,7	4,7	4,6	4,6	4,6	4,3	4,0	
			3	-	-	-	4,6	4,6	4,5	4,4	4,4	4,2	3,8	
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	кол-во раз	1	-	-	-	21	21	21	21	21	30	34	
			2	-	-	-	23	24	25	26	27	32	38	
			3	-	-	-	26	27	28	29	30	34	42	
Нормативы по специальной физической подготовке														
9	И.п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз	1	-	5	6	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	6	7	-	-	-	-	-	-	-	
			3	5	7	8	-	-	-	-	-	-	-	
10	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	1	-	-	6,0	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	-	8,0	-	-	-	-	-	-	-	
			3	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	-	
11	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	1	-	4,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	6,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			3	4,0	8,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	сек	1	-	2,0	6,0	-	-	-	-	-	-	-	
			2	-	4,0	8,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			3	2,0	6,0	10,0	-	-	-	-	-	-	-	-

13	Лазание по канату с помощью ног 3м.	без учета времени	-	-	-	-	Без учета времени					-	-
			-	-	-	-						-	-
			3	-	-	-						-	-
14	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	кол-во раз	1	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-
			2	-	-	-	5	6	7	8	9	-	-
			3	-	-	-	8	9	10	11	12	-	-
15	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	кол-во раз	1	-	-	-	10	10	10	10	10	15	-
			2	-	-	-	11	11	12	13	14	20	-
			3	-	-	-	12	13	14	15	16	25	-
16	И. п.- упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	кол-во раз	1	-	-	-	5	5	5	5	5	-	-
			2	-	-	-	7	8	9	10	11	-	-
			3	-	-	-	9	11	13	15	17	-	-
17	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	сек	1	-	-	-	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	-	-
			2	-	-	-	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	-	-
			3	-	-	-	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	-	-

[illegible]

Приложение 3. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная гимнастика» (юниоры, юноши)

	Тесты	Единица измерения	Баллы	СОЭ							
				1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
Нормативы общей физической подготовки											
1	Челночный бег 3х10 м	сек	1	10,3	10,0	10,0	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6
			2	10,15	9,9	9,8	9,5	9,5	9,3	9,3	9,1
			3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,4	9,0	9,0	8,6
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	1	8	10	10	10	10	10	10	10
			2	9	11	11	11	11	13	13	14
			3	10	12	12	12	12	15	15	18
3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине.	кол-во раз	1	2	3	3	-	-	-	-	-
			2	3	4	4	-	-	-	-	-
			3	4	5	5	-	-	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	1	+1	+3	+3	+4	+4	+4	+4	+4
			2	+2	+4	+4	+5	+5	+5	+5	+5
			3	+3	+5	+5	+6	+6	+6	+6	+7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	110	120	120	140	140	140	140	140
			2	115	125	130	150	150	155	155	160
			3	120	130	140	160	160	170	170	180
6	Бег 20 м.	сек	1	-	-	-	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
			2	-	-	-	4,35	4,35	4,3	4,3	4,25
			3	-	-	-	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	1	-	-	-	27	27	27	27	27
			2	-	-	-	29	29	30	30	31
			3	-	-	-	30	30	33	33	35

Нормативы специальной физической подготовки											
8	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз	1	5	6	6	-	-	-	-	-
			2	6	7	7	-	-	-	-	-
			3	7	8	8	-	-	-	-	-
9	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	1	5,0	6,0	6,0	-	-	-	-	-
			2	6,0	7,0	7,0	-	-	-	-	-
			3	7,0	8,0	8,0	-	-	-	-	-
10	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	сек	1	5,0	6,0	6,0	-	-	-	-	-
			2	6,0	7,0	7,0	-	-	-	-	-
			3	7,0	8,0	8,0	-	-	-	-	-
11	Лазание по канату с помощью ног 4 м.	Без учета времени	-	-	-	-	Без учета времени				
			-	-	-	-					
			3	-	-	-					
12	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	кол-во раз	1	-	-	-	5	5	5	5	5
			2	-	-	-	7	7	8	8	9
			3	-	-	-	9	9	11	11	13
13	Упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	кол-во раз	1	-	-	-	5	5	5	5	5
			2	-	-	-	7	7	8	8	9
			3	-	-	-	9	9	11	11	13
14	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	сек	1	-	-	-	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
			2	-	-	-	11,0	11,0	12,0	12,0	13,0
			3	-	-	-	12,0	12,0	14,0	14,0	16,0
15	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	сек	1	-	-	-	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
			2	-	-	-	11,0	11,0	12,0	12,0	13,0
			3	-	-	-	12,0	12,0	14,0	14,0	16,0
16	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на неё	сек	1	-	-	-	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0
			2	-	-	-	42,0	42,0	44,0	44,0	46,0
			3	-	-	-	44,0	44,0	48,0	48,0	52,0

17	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	сек	1	-	-	-	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
			2	-	-	-	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0
			3	-	-	-	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0
18	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	1	-	-	-	5	5	5	5	5
			2	-	-	-	6	6	7	7	8
			3	-	-	-	7	7	9	9	11

Приложение 4. Нормативы (тесты) по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для перевода (зачисления) по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивная гимнастика» (юниорки, девушки)

	Тесты	Единица измерения	Баллы	СОЭ							
				1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
Нормативы общей физической подготовки											
1	Челночный бег 3х10 м	сек	1	10,6	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4
			2	10,5	10,3	10,3	9,9	9,9	9,75	9,75	9,6
			3	10,4	10,2	10,2	9,4	9,4	9,1	9,1	8,8
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	1	5	6	6	7	7	7	7	7
			2	6	7	7	8	8	8	8	9
			3	7	8	8	9	9	10	10	11
3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине.	кол-во раз	1	5	6	6	-	-	-	-	-
			2	6	7	7	-	-	-	-	-
			3	7	8	8	-	-	-	-	-
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	1	+3,0	+5,0	+5,0	+5,0	+5,0	+5,0	+5,0	+5,0
			2	+4,0	+5,5	+5,5	+5,5	+5,5	+6,0	+6,0	+6,5
			3	+5,0	+6,0	+6,0	+6,0	+6,0	+7,0	+7,0	+8,0
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	105	115	115	120	120	120	120	120
			2	110	120	120	125	125	130	130	135
			3	115	125	125	130	130	140	140	150
6	Бег 20 м.	сек	1	-	-	-	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8
			2	-	-	-	4,7	4,7	4,7	4,7	4,6
			3	-	-	-	4,6	4,6	4,6	4,6	4,5
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	1	-	-	-	21	21	21	21	21
			2	-	-	-	23	23	24	24	25
			3	-	-	-	26	26	27	27	28

Нормативы специальной физической подготовки										
8	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз	1	5	6	6	-	-	-	-
			2	6	7	7	-	-	-	-
			3	7	8	8	-	-	-	-
9	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	1	5,0	6,0	6,0	-	-	-	-
			2	6,0	7,0	7,0	-	-	-	-
			3	7,0	8,0	8,0	-	-	-	-
10	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	сек	1	5,0	6,0	6,0	-	-	-	-
			2	6,0	7,0	7,0	-	-	-	-
			3	7,0	8,0	8,0	-	-	-	-
11	Лазание по канату с помощью ног 4 м.	Без учета времени	-	-	-	-	Без учета времени			
			-	-	-	-				
			3	-	-	-				
12	Подъем переворотом в упор из вися на перекладине	кол-во раз	1	-	-	-	3	3	3	3
			2	-	-	-	5	5	6	7
			3	-	-	-	8	8	9	10
13	Вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	кол-во раз	1	-	-	-	10	10	10	10
			2	-	-	-	11	11	11	12
			3	-	-	-	12	12	13	14
14	Упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	кол-во раз	1	-	-	-	5	5	5	5
			2	-	-	-	7	7	8	9
			3	-	-	-	9	9	11	13
15	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	1	-	-	-	10,0	10,0	10,0	10,0
			2	-	-	-	12,0	12,0	13,0	14,0
			3	-	-	-	14,0	14,0	16,0	18,0
16	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	сек	1	-	-	-	10,0	10,0	10,0	10,0
			2	-	-	-	11,0	11,0	12,0	13,0
			3	-	-	-	12,0	12,0	14,0	16,0

17	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на неё	сек	1	-	-	-	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0
			2	-	-	-	42,0	42,0	44,0	44,0	46,0
			3	-	-	-	44,0	44,0	48,0	48,0	52,0
18	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	сек	1	-	-	-	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
			2	-	-	-	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
			3	-	-	-	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0