

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Протокол № 4

«20» мая 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина

«20» мая 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов

«20» мая 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Аригкулов

«20» мая 2022 года

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на 2023 год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 01.06.2021 № 397 и базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ (девочки)

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 1*.	
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 2*.	
Иные спортивные нормативы.	
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы начальной подготовки 1 года на отделение спортивной гимнастики (девочки) (после прохождения подготовки в группах «организация работы по месту жительства граждан»). см. приложение 3*.	
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы начальной подготовки 1 года на отделение спортивной гимнастики (девочки) по программе спортивной подготовки и спортивной подготовки (2 ступень) (без прохождения подготовки в группах «организация работы по месту жительства граждан»). см. приложение 4*.	

*В группы начальной подготовки первого года зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 3 и набравший не менее 40 баллов и с приложением № 4 и набравший не менее 44 баллов, за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397

1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки			
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «уголом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (с)	
5.0	10.20	9	+7	125	9	9.00	9.00	
4.0	10.30	8	+6	120	8	8.00	8.00	
3.0	10.40	7	+5	115	7	7.00	7.00	
2.0	10.50	6	+4	110	6	6.00	6.00	
1.0	10.60	5	+3	105	5	5.00	5.00	
2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа								
Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 3), не менее 44 баллов (в соответствии с приложением № 4)								
Возраст – девочки 6-7 лет								
Если кандидат выполнит норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

	1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
Баллы	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастическом скамье хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «углом» на гимнастическом скамье. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (с)
5.0	10.40	7	7	+5	115	7	7.00	7.00
4.0	10.50	6	6	+4	110	6	6.00	6.00
3.0	10.60	5	5	+3	105	5	5.00	5.00
2.0	10.70	4	4	+2	100	4	4.00	4.00
1.0	10.80	3	3	+1	95	3	3.00	3.00
2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа								
Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 3), не менее 44 баллов (в соответствии с приложением № 4)								
Возраст – девочки 6-7 лет								
Если кандидат выполнит норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.								
(максимальный балл-5.0)								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки

при просмотре претендентов на зачисление в группы НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на отделение спортивной гимнастики (девочки) по программе спортивной подготовки и спортивной подготовки (2 ступень)

(после прохождения подготовки в группах «организация работы по месту жительства граждан»)

Баллы	Мост из положения лежа (из 5.0)	Наклон ноги вместе (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Бег (на время)	Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Угол в висе (на время)
10.0				6	5.30	5 с	15 с	30 с
9.5						6-7 с	16-17 с	25 с
9.0				5	6.00	8 с	18 с	20 с
8.5						9-10 с	19-20 с	15 с
8.0				4	6.30	11с	21 с	13 с
7.5						12-13 с	22-23 с	11 с
7.0				3	7.00	14 с	24 с	10 с
6.5						15-16 с	25-26 с	
6.0					7.30	17 с	27 с	8 с
5.5						18-19 с	28-29 с	
5.0				2	8.00	20 с	30 с	
4.5						21-22 с	31-32 с	6 с
4.0					8.30	23 с	33 с	
3.5								
3.0				1	9.00	26 с	36 с	4 с
2.5								
2.0						29 с	39 с	
1.5								2 с
1.0						32 с	42 с	1 с
0.5								

Вступительный балл – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р.

Возраст – девочки 6 – 7 лет;

Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг ; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг.

Баллы	Скорость	Скоростно-силовые			Сила		Гибкость			Смелость	Координация	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Баллы	Бег 20 м (на время, сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на скамейку (кол-во раз)	Подтягива ние (кол-во раз)	Угол в висе (на время, сек)	Мост из положен ия лежа (из 5.0) фиксаци я не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуле (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)	
	для 7 лет/ для 6 лет	для 7 лет/ для 6 лет	для 7 лет/ для 6 лет	для 7 лет/ для 6 лет	для 7 лет/ для 6 лет	для 7 лет/ для 6 лет						
	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20		
	4.5		115	105	23	13			23	17		
	4.0	5.5	110	100	20	10	4	2	20	15		
	3.5		100	95	15	8	3		15	13		
	3.0	6.0	95	90	13	6	2		13	10		
	2.5		90	85	10	5		1	10	8		
	2.0	6.5	85	80	5	4	1		5	6		
	1.5		80	75	3	3			3	4		
1.0	7.0	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2			

Вступительный балл – от 44 и выше.

Возраст – девочки 6-7 лет.

Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 5*.	
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 6*.	
Иные спортивные нормативы.	
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на этапе начальной подготовки 2 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (девочки) см. приложение 7*.	

*В группы начальной подготовки первого года зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 7 и набравший не менее 49 баллов, за показателем: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателем: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397

1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки									
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3								
Баллы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «уголом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (с)								
								Челночный бег 3x10 м (с)							
								5.0	10.20	9	9	+7	125	9	9.00
								4.0	10.30	8	8	+6	120	8	8.00
								3.0	10.40	7	7	+5	115	7	7.00
								2.0	10.50	6	6	+4	110	6	6.00
1.0	10.60	5	5	+3	105	5	5.00								
2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа															
Переводной балл – 8 и выше и не менее 49 баллов (в соответствии с приложением № 7)															
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)															

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

	1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
Баллы		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастическом скамье хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «уголом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (с)
Челночный бег 3x10 м (с)								
5.0	10.40	7	7	+5	115	7	7.00	7.00
4.0	10.50	6	6	+4	110	6	6.00	6.00
3.0	10.60	5	5	+3	105	5	5.00	5.00
2.0	10.70	4	4	+2	100	4	4.00	4.00
1.0	10.80	3	3	+1	95	3	3.00	3.00
2.4. Технические мастерство: обязательная техническая программа								
Переводной балл – 8 и выше и не менее 49 баллов (в соответствии с приложением № 7)								
Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.								
(максимальный балл-5.0)								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Техническое мастерство: обязательная техническая программа
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (девочки)

Баллы	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Прыжок в длину с места	Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Бег 20 м (на время)	Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Угол в висе, держать (на время)	Мост из 5.0	Наклон ноги вместе из 5.0
10.0	11	150	15	4.00	40	45 с		
9.5	10	140	14-13		35	40 с		
9.0	9	130	12-11	4.30	30	35 с		
8.5	8	120	10		27	30 с		
8.0	7	110	9	5.00	23	25 с		
7.5	6	100	8		20	20 с		
7.0	5	95	7	5.30	19	18 с		
6.5	4	90	6		18	16 с		
6.0	3	85	5	6.00	17	14 с		
5.5	2	80	4		16	12 с		
5.0	1	75	3	6.30	15	10 с		
4.5	-	70	2		14	9 с		
4.0	-	65	1	7.00	-	8 с		
3.5	-	60	-	-	-	7 с		
3.0	-	55	-	-	-	6 с		
2.5	-	50	-	-	-	5 с		
2.0	-	-	-	-	-	4 с		
1.5	-	-	-	-	-	3 с		
1.0	-	-	-	-	-	2 с		
0.5	-	-	-	-	-	1 с		
Переводной балл - от 49 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд. Возраст – девочки 7 лет, 8 лет, 9 лет. Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг; 8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг.							Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 8*.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 9*.
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки/девушки) см. приложение 10*.

*В группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1 года подготовки зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 10 и набравший не менее 56 баллов, за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателю: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на отделе спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397

1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки								
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упоре из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге вторая поднята и удерживается на уровне или выше горизонтальной, руки в стороны. Фиксация положения (с)
	5.0	10.00	3.80	+9	140	25	Выполнено-1 балл, Не	7	14	9	14.00	14.00	60.00	9.00
	4.0	10.10	4.00	+8	135	24		6	13	8	13.00	13.00	55.00	8.00
	3.0	10.20	4.20	+7	130	23		5	12	7	12.00	12.00	50.00	7.00
	2.0	10.30	4.50	+6	125	22	выполнено-0 баллов	4	11	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	10.40	4.80	+5	120	21	баллов	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00	
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа														
Переводной – 14 и выше и не менее 56 баллов (в соответствии с приложением № 10)														
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа													
Переводной – 14 и выше и не менее 56 баллов (в соответствии с приложением № 10)													
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)													

1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленными ногами до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтальной, руки в стороны. Фиксация положения (с)
	5.0	10.20	4.00	9	+7	130	23	5	12	7	12.00	12.00	56.00	7.00
	4.0	10.30	4.20	8	+6	125	22	4	11	6	11.00	11.00	51.00	6.00
	3.0	10.40	4.40	7	+5	120	21	3	10	5	10.00	10.00	46.00	5.00
	2.0	10.50	4.70	6	+4	115	20	2	9	4	9.00	9.00	41.00	4.00
	1.0	10.60	5.00	5	+3	110	19	1	8	3	8.00	8.00	36.00	3.00

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Техническое мастерство: обязательная техническая программа

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки/девушки)

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из виса на гимнаст.стен. (кол-во раз)	Угол в упоре (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	20	17	35	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	16	30	50 с				
9.0	15	15	25	40 с				
8.5	13		20	35 с				
8.0	10	14	15	30 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.5				25 с				
7.0		13	10	20 с				
6.5			9	17 с				
6.0	5	12	8	15 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
5.5			7	14 с				
5.0	4		6	13 с				
4.5		11	5	12 с				
4.0				11 с	Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
3.5			4	10 с				
3.0	3	10						
2.5	2		3					
2.0	1				Переводной балл - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.			
1.5			2	5 с				
1.0				3 с				
0.5			1					

Возраст – девочки 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет.

Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг;

8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг, 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 11*.	
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 12*.	
Иные спортивные нормативы.	
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки/девушки) см. приложение 13*.	

*В группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2 года подготовки зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла и не менее 63 баллов (в соответствии с приложением № 13) за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателю: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 11*.	
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 12*.	
Иные спортивные нормативы.	
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки/девушки) см. приложение 13*.	

*В группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2 года подготовки зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 13 и набравший не менее 63 баллов, за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателю: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397

2. Нормативы специальной физической подготовки														
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
Баллы	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровень или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
5.0	10.00	3.80	11	+9	140	25	Выполнено-1 балл, Не	7	14	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	10.10	4.00	10	+8	135	24		6	13	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	10.20	4.20	9	+7	130	23		5	12	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	10.30	4.50	8	+6	125	22	выполнено-0 баллов	4	11	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	10.40	4.80	7	+5	120	21		3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа														
Переводной балл – 14 и выше и не менее 63 баллов (в соответствии с приложением № 13)														
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

2. Нормативы специальной физической подготовки														
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упоре из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленными ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоянках	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтальной, руки в стороны. Фиксация положения (с)
	5.0	10.20	4.00	+7	130	23	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	5	12	7	12.00	12.00	56.00	7.00
	4.0	10.30	4.20	+6	125	22		4	11	6	11.00	11.00	51.00	6.00
	3.0	10.40	4.40	+5	120	21		3	10	5	10.00	10.00	46.00	5.00
	2.0	10.50	4.70	+4	115	20		2	9	4	9.00	9.00	41.00	4.00
	1.0	10.60	5.00	+3	110	19		1	8	3	8.00	8.00	36.00	3.00
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа														
Переводной балл – 14 и выше и не менее 63 баллов (в соответствии с приложением № 13)														
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 2 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (девочки/девушки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимнаст.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м. за 1 мин. (линии)	Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Угол в упоре на бревне (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	9-10	35	17	9-10	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	30	16	8-9	50 с	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.0	7	25	15	7	40 с				
8.5	6	20		6	35 с				
8.0	5	15	14	5	30 с				
7.5					25 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	10	13	4	20 с				
6.5		9			17 с				
6.0		8	12		15 с				
5.5	3	7		3	14 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
5.0		6			13 с				
4.5		5	11		12 с				
4.0	2			2	11 с				
3.5		4			10 с	Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
3.0			10						
2.5		3							
2.0	1			1	5 с				
1.5		2				Переводной балл - от 63 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский разряд. Возраст - девочки 8 лет, 9 лет, 10 лет, 11 лет. Внешний вид гимнасток: 8 лет - рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет - рост до 130 см, вес до 28 кг; 10 лет - рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет - рост до 140 см, вес до 32 кг.			
1.0					3 с				
0.5		1							

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 14*.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 15*.
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки/девушки) см. приложение 16*.

*В группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3 года подготовки зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 16 и набравший не менее 70 баллов, за показателем: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателю: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397

2. Нормативы специальной физической подготовки														
1. Нормативы общей физической подготовки														
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровень или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
	5.0	10.00	3.80	+9	140	25	Выполнено-1 балл, Не	7	14	9	14.00	14.00	60.00	9.00
	4.0	10.10	4.00	+8	135	24		6	13	8	13.00	13.00	55.00	8.00
	3.0	10.20	4.20	+7	130	23		5	12	7	12.00	12.00	50.00	7.00
	2.0	10.30	4.50	+6	125	22	выполнено-0 баллов	4	11	6	11.00	11.00	45.00	6.00
	1.0	10.40	4.80	+5	120	21	баллов	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа														
Переводной балл – 14 и выше и не менее 70 баллов (в соответствии с приложением № 16)														
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе **ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

2. Нормативы специальной физической подготовки														
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленными ногами до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастической скамье стоялках	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтальной, руки в стороны. Фиксация положения (с)
	5.0	10.20	4.00	+7	130	23	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	5	12	7	12.00	12.00	56.00	7.00
	4.0	10.30	4.20	+6	125	22		4	11	6	11.00	11.00	51.00	6.00
	3.0	10.40	4.40	+5	120	21		3	10	5	10.00	10.00	46.00	5.00
	2.0	10.50	4.70	+4	115	20		2	9	4	9.00	9.00	41.00	4.00
	1.0	10.60	5.00	+3	110	19		1	8	3	8.00	8.00	36.00	3.00
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа														

2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа

Переводной балл – 14 и выше и не менее 70 баллов (в соответствии с приложением № 16)

Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице – дополнительный балл не начисляется.
(максимальный балл-5.0)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 3 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (девочки/девушки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимнаст. стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин. (линии)	Сличаг (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Сальто назад (кол-во раз)	Шагат правая нога с 20 см	Шагат левая нога с 20 см	Поперечный шагат с 20 см
10.0	20	35	17	9-10	15 с	9-10	9-10	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	30	16	8-9	14 с	8-9	8-9	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.0	15	25	15	7	13 с	7	7	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
8.5	13	20		6	12 с	6	6	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
8.0	10	15	14	5	11 с	5	5	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
7.5					10 с			Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
7.0		10	13	4	9 с	4	4	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
6.5		9			8 с			Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
6.0	5	8	12		7 с			Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
5.5		7		3		3	3	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
5.0	4	6			6 с			Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
4.5		5	11					Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
4.0				2	5 с	2	2	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
3.5		4			4 с			Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
3.0	3		10					Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
2.5	2	3						Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
2.0	1			1	3 с	1	1	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
1.5		2						Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
1.0					2 с			Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
0.5		1			1 с			Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола

Переводной балл – от 70 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 спортивный разряд.

Возраст – девочки 9 лет, 10 лет, 11 лет, 12 лет.

Внешний вид гимнасток: 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг;

10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 года № 397 см. приложение 17*.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 18*.
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (девушки) см. приложение 19*.

*В группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4 года подготовки зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 19 и набравший не менее 77 баллов, за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателю: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397

1. Нормативы общей физической подготовки										2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упоре из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленными ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стояках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
	5.0	10.00	3.80	11	+9	140	25	Выполнено-1 балл, Не	7	14	9	14.00	60.00	9.00
	4.0	10.10	4.00	10	+8	135	24		6	13	8	13.00	55.00	8.00
	3.0	10.20	4.20	9	+7	130	23		5	12	7	12.00	50.00	7.00
	2.0	10.30	4.50	8	+6	125	22	Выполнено-0 баллов	4	11	6	11.00	45.00	6.00
1.0	10.40	4.80	7	+5	120	21		3	10	5	10.00	40.00	5.00	
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа														
Переводной балл – 14 и выше и не менее 77 баллов (в соответствии с приложением № 19)														
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 4 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (девушки)

Баллы	П/разгиб + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночны й бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спицаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шагат правая нога на мостах	Шагат левая нога на мостах	Попереч ый шагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15			
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9			
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4			
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с						
2.0	1		17	1		2	5 с	2			
1.5											
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.

Возраст – девочки 10 лет, 11 лет, 12 лет, 13 лет.

Внешний вид гимнасток: 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг;

11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 20*.
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физическому спорту от 06.09.2021 № 691-р см. приложение 21*.
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (девушки/юниорки) см. приложение 22*.

*В группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года подготовки зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 22 и набравший не менее 77 баллов, за показателем: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателю: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 года № 397

1. Нормативы общей физической подготовки										2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
Баллы Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упоре из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойа на одной ноге, вторая поднята на уровень или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)	
5.0	10.00	3.80	+9	140	25	Выполнено-1 балл, Не	7	14	9	14.00	14.00	60.00	9.00	
4.0	10.10	4.00	+8	135	24		6	13	8	13.00	13.00	55.00	8.00	
3.0	10.20	4.20	+7	130	23		5	12	7	12.00	12.00	50.00	7.00	
2.0	10.30	4.50	+6	125	22		4	11	6	11.00	11.00	45.00	6.00	
1.0	10.40	4.80	+5	120	21	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00		
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа														
Переводной балл – 14 и выше и не менее 77 баллов (в соответствии с приложением № 22)														
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки) в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

1. Нормативы общей физической подготовки										2. Нормативы специальной физической подготовки							
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8				
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (Без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках	Горизонтальный упор согнувшись	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтальной, руки в стороны. Фиксация положения (с)			
	5.0	10.20	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00			
	4.0	10.30	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20	4.20			
	3.0	10.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40	4.40			
	2.0	10.50	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70	4.70			
	1.0	10.60	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00			
2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																	
Переводной балл – 14 и выше и не менее 77 баллов (в соответствии с приложением № 22)																	
Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)																	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 5 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (девушки/юниорки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечн ый шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
7.5					18 с	9		9	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
6.5						7		7	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
6.0			20		13 с	6		6	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
5.0					10 с				Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
4.5			19			4		4	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
4.0	2	80 с		2	8 с	3	10 с	3	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
3.5									Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
3.0			18						Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
2.5					5 с				Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
2.0	1			1		2	5 с	2	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
1.5			17						Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
0.5									Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола

Переводной балл - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.
Возраст - 11 лет, 12 лет, 13 лет, 14 лет и старше.

Внешний вид гимнасток: 11 лет - рост до 140 см, вес до 32 кг;

12 лет - рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет - рост до 150 см, вес до 40 кг; 14 лет и старше - рост до 155 см, вес до 45 кг.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

от 01.06.2021 года № 397

см. приложение 23*.

Иные спортивные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу

на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2023 год

по виду спорта «спортивная гимнастика» (девушки/юниорки/женщины)

см. приложение 24*.

*В группы на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 13 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 24 и набравший не менее 80 баллов, за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показателю: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 года № 397

1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
Баллы	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 3 м (с)	И.п. – упор в угол, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичка») (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (с)	И.п. вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в стойку на руках «высокий угол» (кол-во раз)	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45*. Фиксация положения (с)	И.п. стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку, на руках (кол-во раз)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)
5.0	7.80	16	14	190	34	8.80	9	28	19	19.00	9	38.00
4.0	7.90	15	13	185	33	9.00	8	26	18	18.00	8	36.00
3.0	8.00	14	12	180	32	9.40	7	24	17	17.00	7	34.00
2.0	8.10	13	11	175	31	9.80	6	22	16	16.00	6	32.00
1.0	8.20	12	10	170	30	10.00	5	20	15	15.00	5	30.00
2.8. Техническое мастерство: обязательная техническая программа												

2.8. Техническое мастерство: обязательная техническая программа

Переводной балл – 13 и выше и не менее 80 баллов (в соответствии с приложением № 24).

Квалификационный норматив: КМС

Возраст – 12 лет и старше.

Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.
(максимальный балл-5.0)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках на стойке (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечн ый шпагат на мостах
10.0	9-10	60	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15			
9.5	8-9		24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	50	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6			6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	40	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9			
7.0	4	35	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0		30	20		13 с	6		6			
5.5	3			3		5	15 с	5			
5.0		20			10 с						
4.5			19			4		4			
4.0	2	15		2	8 с		10 с		До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
3.5						3		3			
3.0			18								
2.5					5 с						
2.0	1	10		1		2	5 с	2	10-15 см	10-15 см	10-15 см
1.5			17								
1.0		5			3 с	1	3 с	1			
0.5											

Переводной балл - от 80 и выше. Квалификационный норматив: КМС
Возраст – 12 лет и старше.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на **ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** на отделении спортивной гимнастики (юниорки/женщины)

в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки

по виду спорта «спортивная гимнастика»

от 01.06.2021 года № 397

см. приложение 25*.

Иные спортивные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,

проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу

на **ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** на 2023 год

по виду спорта «спортивная гимнастика» (юниорки/женщины)

см. приложение 26*.

*В группы на этап высшего спортивного мастерства зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 11 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 26 и набравший не менее 80 баллов, за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнение всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении спортивной гимнастики (юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397

1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки					
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	
Баллы	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 5м (с)	И.п. – упор в положении угол, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (с)	И.п. 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 (кол-во раз)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)
	5.0	7.60	17	16	200	38	8.20	12	14	10	80.00
	4.0	7.70	16	15	195	37	8.40	11	13	9	75.00
	3.0	7.80	15	14	190	36	8.60	10	12	8	70.00
	2.0	7.90	15	13	185	35	8.80	9	11	7	65.00
	1.0	8.00	14	12	180	34	9.00	8	10	6	60.00
2.6. Техническое мастерство: обязательная техническая программа											

2.6. Техническое мастерство: обязательная техническая программа

Переводной балл – 11 и выше и не менее 80 баллов (в соответствии с приложением № 26).

Квалификационный норматив: МС

Возраст – 14 лет и старше.

Если занимающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.
(максимальный балл-5.0)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

