

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. Ариткулов

«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 (мальчики)**

## НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 1*</p>                                                                                   |  |
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 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*</p> |  |
| <p>Иные спортивные нормативы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <p>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 (мальчики) см. приложение 3*</p>                                                                                                                                                                     |  |

\*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 36 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 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 (мальчики) 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 3х10 м (с)                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (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 «углом» 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                                                                                                                     | 10.10                                    | 9                                                           | 5                                                                      | +4                                                                                                       | 120                                              | 7                                                                                                          | 7.00                                                         | 7.00                                                                                                            |
| 4.0                                                                                                                     | 10.20                                    | 8                                                           | 4                                                                      | +3                                                                                                       | 115                                              | 6                                                                                                          | 6.00                                                         | 6.00                                                                                                            |
| 3.0                                                                                                                     | 10.30                                    | 7                                                           | 3                                                                      | +2                                                                                                       | 110                                              | 5                                                                                                          | 5.00                                                         | 5.00                                                                                                            |
| 2.0                                                                                                                     | 10.40                                    | 6                                                           | 2                                                                      | +1                                                                                                       | 105                                              | 4                                                                                                          | 4.00                                                         | 4.00                                                                                                            |
| 1.0                                                                                                                     | 10.50                                    | 5                                                           | 1                                                                      | 0                                                                                                        | 100                                              | 3                                                                                                          | 3.00                                                         | 3.00                                                                                                            |
| <b>2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа</b>                                                  |                                          |                                                             |                                                                        |                                                                                                          |                                                  |                                                                                                            |                                                              |                                                                                                                 |
| Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 3). Квалификационный норматив – б/р.        |                                          |                                                             |                                                                        |                                                                                                          |                                                  |                                                                                                            |                                                              |                                                                                                                 |
| Возраст – мальчики 7-8 лет.                                                                                             |                                          |                                                             |                                                                        |                                                                                                          |                                                  |                                                                                                            |                                                              |                                                                                                                 |
| 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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 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                                                                                                                    |
| <b>Баллы</b>                                                                                                                   | <b>Челночный бег 3х10 м (с)</b>          | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</b> | <b>Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз)</b> | <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)</b> | <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b> | <b>И.П. – вис на гимнастическом скамье хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)</b> | <b>Вис «уголом» на гимнастическом скамье. Фиксация положения (с)</b> | <b>Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)</b> |
| 5.0                                                                                                                            | 9.50                                     | 12                                                                 | 6                                                                                  | +5                                                                                                              | 130                                                     | 9                                                                                                                 | 9.00                                                                 | 9.00                                                                                                                   |
| 4.0                                                                                                                            | 10.00                                    | 11                                                                 | 5                                                                                  | +4                                                                                                              | 125                                                     | 8                                                                                                                 | 8.00                                                                 | 8.00                                                                                                                   |
| 3.0                                                                                                                            | 10.10                                    | 10                                                                 | 4                                                                                  | +3                                                                                                              | 120                                                     | 7                                                                                                                 | 7.00                                                                 | 7.00                                                                                                                   |
| 2.0                                                                                                                            | 10.20                                    | 9                                                                  | 3                                                                                  | +2                                                                                                              | 115                                                     | 6                                                                                                                 | 6.00                                                                 | 6.00                                                                                                                   |
| 1.0                                                                                                                            | 10.30                                    | 8                                                                  | 2                                                                                  | +1                                                                                                              | 110                                                     | 5                                                                                                                 | 5.00                                                                 | 5.00                                                                                                                   |
| <b>2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа</b>                                                         |                                          |                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                                                        |
| <b>Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 3). Квалификационный норматив – б/р.</b>        |                                          |                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                                                        |
| <b>Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.</b> |                                          |                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                                                        |
| <b>Возраст – мальчики 7-8 лет.</b>                                                                                             |                                          |                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                                                        |
| <b>(максимальный балл-5.0)</b>                                                                                                 |                                          |                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                                                        |

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



| Баллы | Скорость                       | Скоростно-силовые                 |                                                                |                                                               | Сила                                                   |                                       |                                                   | Гибкость                           |                                                                                                                              |  |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       | 1                              | 2                                 | 3                                                              | 4                                                             | 5                                                      | 6                                     | 7                                                 | 8                                  | 9                                                                                                                            |  |
|       | Бег<br>20 м<br>(на время, сек) | Прыжок в<br>длину с места<br>(см) | Наскоки на<br>возвышенность<br>30 см за 10 сек<br>(кол-во раз) | Подтягивание<br>на<br>перекладине<br>из виса (кол-<br>во раз) | Угол в висе на<br>шведской<br>стенке<br>(держатъ, сек) | Отжимание<br>от пола (кол-<br>во раз) | Мост<br>(из 5.0)<br>фиксация<br>не менее<br>3 сек | Складка<br>ноги вместе<br>(из 5.0) | Шпагат<br>поперечный<br>(из 5.0)                                                                                             |  |
|       | 5.0                            | 130                               | 15                                                             | 10                                                            | 25                                                     | 10                                    |                                                   |                                    | Качество исполнения:<br>угол в тазобедренных<br>суставах 180 градусов,<br>колени прямые, носки<br>натянуты, спина<br>прямая. |  |
|       | 4.5                            | 125                               | 14                                                             | 9                                                             | 23                                                     | 9                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |
|       | 4.0                            | 120                               | 13                                                             | 8                                                             | 20                                                     | 8                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |
|       | 3.5                            | 115                               | 12                                                             | 7                                                             | 15                                                     | 7                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |
|       | 3.0                            | 110                               | 11                                                             | 6                                                             | 13                                                     | 6                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |
|       | 2.5                            | 105                               | 10                                                             | 5                                                             | 10                                                     | 5                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |
|       | 2.0                            | 100                               | 8                                                              | 4                                                             | 5                                                      | 4                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |
|       | 1.5                            | 95                                | 6                                                              | 3                                                             | 3                                                      | 3                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |
|       | 1.0                            | 90                                | 4                                                              | 2                                                             | 2                                                      | 2                                     |                                                   |                                    |                                                                                                                              |  |

Вступительный балл – от 36 и выше.

Возраст – мальчики 7-8 лет.

Антропометрический показатель (рост/вес): рост до 120 см, вес до 25 кг

## НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе <b>НАЧАЛЬНОЙ</b> подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 4*</p>                                                                                   |  |
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе <b>НАЧАЛЬНОЙ</b> подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 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 5*</p> |  |
| <p>Иные спортивные нормативы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <p>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 <b>НАЧАЛЬНОЙ</b> подготовки 2 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики) см. приложение 6*</p>                                                                                              |  |

\*В группы начальной подготовки второго 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 № 6 и набравший не менее 40 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 (мальчики) 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) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине (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 ног в выпрямленном положении «угол» (кол-во раз) | Вис «уголом» 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                                                         | 9.50                                                                        | 12                                                                                                       | 6                                                | +5                                                                                                         | 130                                                           | 9                                                                                                               | 9.00 |
|                                                                                                                             |                          | 4.0                                                         | 10.00                                                                       | 11                                                                                                       | 5                                                | +4                                                                                                         | 125                                                           | 8                                                                                                               | 8.00 |
|                                                                                                                             |                          | 3.0                                                         | 10.10                                                                       | 10                                                                                                       | 4                                                | +3                                                                                                         | 120                                                           | 7                                                                                                               | 7.00 |
|                                                                                                                             |                          | 2.0                                                         | 10.20                                                                       | 9                                                                                                        | 3                                                | +2                                                                                                         | 115                                                           | 6                                                                                                               | 6.00 |
|                                                                                                                             |                          | 1.0                                                         | 10.30                                                                       | 8                                                                                                        | 2                                                | +1                                                                                                         | 110                                                           | 5                                                                                                               | 5.00 |
| 2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                             |                          |                                                             |                                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                                                                            |                                                               |                                                                                                                 |      |
| Переводной балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 6).                                                |                          |                                                             |                                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                                                                            |                                                               |                                                                                                                 |      |
| Если занимающийся 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** 2 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 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 3х10 м (с) | Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (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 ног в положение «угол» (кол-во раз) | Вис «углом» 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                                                                                                                                                | 10.10                    | 9                                                                      | 5                                                                                                        | +4                                               | 120                                                                                           | 7                                                            | 7.00                                                                                                            |  |
| 4.0                                                                                                                                                | 10.20                    | 8                                                                      | 4                                                                                                        | +3                                               | 115                                                                                           | 6                                                            | 6.00                                                                                                            |  |
| 3.0                                                                                                                                                | 10.30                    | 7                                                                      | 3                                                                                                        | +2                                               | 110                                                                                           | 5                                                            | 5.00                                                                                                            |  |
| 2.0                                                                                                                                                | 10.40                    | 6                                                                      | 2                                                                                                        | +1                                               | 105                                                                                           | 4                                                            | 4.00                                                                                                            |  |
| 1.0                                                                                                                                                | 10.50                    | 5                                                                      | 1                                                                                                        | 0                                                | 100                                                                                           | 3                                                            | 3.00                                                                                                            |  |
| 2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                    |                          |                                                                        |                                                                                                          |                                                  |                                                                                               |                                                              |                                                                                                                 |  |
| Переводной балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 6).<br>Квалификационный норматив – б/р.<br>Возраст – мальчики 7-8 лет.    |                          |                                                                        |                                                                                                          |                                                  |                                                                                               |                                                              |                                                                                                                 |  |
| Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(максимальный балл-5.0) |                          |                                                                        |                                                                                                          |                                                  |                                                                                               |                                                              |                                                                                                                 |  |

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



**Комплексе 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 (мальчики)**

[illegible]

## 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 (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397<br>см. приложение 7*                                                                                    |
| Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 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.<br>см. приложение 8* |
| 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<br>по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)<br>см. приложение 9*                                                                                          |

\*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 № 9 и набравший не менее 40 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 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 отделении спортивной гимнастики (мальчики) 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<br><br>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 4 м            | Подъем переворотом в упоре из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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                                                                                                                                                 | 9.2                            | 3.60                                                        | 14                                                                                                       | +8                                               | 160                                                     | 31                                             | Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов                        | 9                                                                      | 9                                                                                                             | 14.00                                                           | 14.00                                                                                  | 60.00                                                                                  | 9.00                                                                                                           |
| 4.0                                                                                                                                                 | 9.3                            | 3.80                                                        | 13                                                                                                       | +7                                               | 155                                                     | 30                                             |                                                                | 8                                                                      | 8                                                                                                             | 13.00                                                           | 13.00                                                                                  | 55.00                                                                                  | 8.00                                                                                                           |
| 3.0                                                                                                                                                 | 9.4                            | 4.00                                                        | 12                                                                                                       | +6                                               | 150                                                     | 29                                             |                                                                | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 50.00                                                                                  | 7.00                                                                                                           |
| 2.0                                                                                                                                                 | 9.5                            | 4.20                                                        | 11                                                                                                       | +5                                               | 145                                                     | 28                                             |                                                                | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 45.00                                                                                  | 6.00                                                                                                           |
| 1.0                                                                                                                                                 | 9.6                            | 4.50                                                        | 10                                                                                                       | +4                                               | 140                                                     | 27                                             |                                                                | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 40.00                                                                                  | 5.00                                                                                                           |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 9).                                                                       |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Если занимающийся 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 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) | 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 4 м            | Подъем перекладина из перекладина (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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                      | 9.4                            | 3.80                                                        | +6                                               | 150                                                     | 29                                             | Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов        | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 56.00                                                                                  | 7.00                                                                                                           |
|                                                                                                                                                     | 4.0                      | 9.5                            | 4.00                                                        | +5                                               | 145                                                     | 28                                             |                                                | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 51.00                                                                                  | 6.00                                                                                                           |
|                                                                                                                                                     | 3.0                      | 9.6                            | 4.20                                                        | +4                                               | 140                                                     | 27                                             |                                                | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 46.00                                                                                  | 5.00                                                                                                           |
|                                                                                                                                                     | 2.0                      | 9.7                            | 4.40                                                        | +3                                               | 135                                                     | 26                                             |                                                | 4                                                                      | 4                                                                                                             | 9.00                                                            | 9.00                                                                                   | 41.00                                                                                  | 4.00                                                                                                           |
|                                                                                                                                                     | 1.0                      | 9.8                            | 4.70                                                        | +2                                               | 130                                                     | 25                                             |                                                | 3                                                                      | 3                                                                                                             | 8.00                                                            | 8.00                                                                                   | 36.00                                                                                  | 3.00                                                                                                           |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                          |                                |                                                             |                                                  |                                                         |                                                |                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 9).                                                                       |                          |                                |                                                             |                                                  |                                                         |                                                |                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Если занимающийся 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



[illegible]

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397.<br/>см. приложение 10*</p>                                                                                   |
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) 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.<br/>см. приложение 11*</p> |
| <p style="text-align: center;">Иные спортивные нормативы.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики/юноши)<br/>см. приложение 12*</p>                                                                                             |

\*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 № 12 и набравший не менее 40 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 (мальчики/юноши) 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<br><br>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 ют 4 м | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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 горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с) |                      |  |
|                                                                                                                                                        |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             | Выполнено-1 балл, Не |  |
|                                                                                                                                                        |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             | Выполнено-0 баллов   |  |
|                                                                                                                                                        |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             | 31                   |  |
|                                                                                                                                                        |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             | 30                   |  |
|                                                                                                                                                        |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             | 29                   |  |
| 28                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             |                      |  |
| 27                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             |                      |  |
| 5.0                                                                                                                                                    | 9.2                            | 3.60                                                        | 14                                                                                                       | 160                                              | 31                                                      | Выполнено-1 балл, Не               | 9                                                             | 9                                                                      | 9                                                                                                             | 14.00                                                           | 14.00                                                                                  | 60.00                                                                                  | 9.00                                                                                                        |                      |  |
| 4.0                                                                                                                                                    | 9.3                            | 3.80                                                        | 13                                                                                                       | 155                                              | 30                                                      |                                    | 8                                                             | 8                                                                      | 8                                                                                                             | 13.00                                                           | 13.00                                                                                  | 55.00                                                                                  | 8.00                                                                                                        |                      |  |
| 3.0                                                                                                                                                    | 9.4                            | 4.00                                                        | 12                                                                                                       | 150                                              | 29                                                      |                                    | 7                                                             | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 50.00                                                                                  | 7.00                                                                                                        |                      |  |
| 2.0                                                                                                                                                    | 9.5                            | 4.20                                                        | 11                                                                                                       | 145                                              | 28                                                      | Выполнено-0 баллов                 | 6                                                             | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 45.00                                                                                  | 6.00                                                                                                        |                      |  |
| 1.0                                                                                                                                                    | 9.6                            | 4.50                                                        | 10                                                                                                       | 140                                              | 27                                                      | баллов                             | 5                                                             | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 40.00                                                                                  | 5.00                                                                                                        |                      |  |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                        |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             |                      |  |
| Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 12).                                                                         |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                    |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                             |                      |  |
| Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(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 (мальчики/юноши) 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 балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 12).                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(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 (мальчики/юноши)

[illegible]

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397</p> <p style="text-align: right;">см. приложение 13*</p>                                                                                               |
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) 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</p> <p style="text-align: right;">см. приложение 14*</p>             |
| <p style="text-align: center;"><b>Иные спортивные нормативы.</b></p> <p>Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2023 год</p> <p style="text-align: right;">по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики/юноши)</p> <p style="text-align: right;">см. приложение 15*</p> |

\*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 № 15 и набравший не менее 45 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) 3 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) 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<br><br>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 4 м            | Подъем переворотом в упоре из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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                                                                                                                                                 | 9.2                            | 14                                                          | +8                                                                                                       | 160                                              | 31                                                      | Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов        | 9                                                              | 9                                                                      | 9                                                                                                             | 14.00                                                           | 14.00                                                                                  | 60.00                                                                                  | 9.00                                                                                                           |
| 4.0                                                                                                                                                 | 9.3                            | 13                                                          | +7                                                                                                       | 155                                              | 30                                                      |                                                | 8                                                              | 8                                                                      | 8                                                                                                             | 13.00                                                           | 13.00                                                                                  | 55.00                                                                                  | 8.00                                                                                                           |
| 3.0                                                                                                                                                 | 9.4                            | 12                                                          | +6                                                                                                       | 150                                              | 29                                                      |                                                | 7                                                              | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 50.00                                                                                  | 7.00                                                                                                           |
| 2.0                                                                                                                                                 | 9.5                            | 11                                                          | +5                                                                                                       | 145                                              | 28                                                      |                                                | 6                                                              | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 45.00                                                                                  | 6.00                                                                                                           |
| 1.0                                                                                                                                                 | 9.6                            | 10                                                          | +4                                                                                                       | 140                                              | 27                                                      |                                                | 5                                                              | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 40.00                                                                                  | 5.00                                                                                                           |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Переводной балл – 14 и не менее 45 баллов (в соответствии с приложением № 15).                                                                      |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Если занимающийся 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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) 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<br><br><br><br><br><br>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 4 м | Подъем переворотом в упоре из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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 горизонтальной, руки в стороны. Фиксация положения (с) |   |   |   |       |       |       |      |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 7 | 7 | 7 | 12.00 | 12.00 | 56.00 | 7.00 |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 6 | 6 | 6 | 11.00 | 11.00 | 51.00 | 6.00 |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 5 | 5 | 5 | 10.00 | 10.00 | 46.00 | 5.00 |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 4 | 4 | 4 | 9.00  | 9.00  | 41.00 | 4.00 |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 3 | 3 | 3 | 8.00  | 8.00  | 36.00 | 3.00 |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |   |   |   |       |       |       |      |
| Переводной балл – 14 и не менее 45 баллов (в соответствии с приложением № 15).                                                                      |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |   |   |   |       |       |       |      |
| Если занимающийся 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 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 (мальчики/юноши)

[illegible]

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397<br/>см. приложение 16*</p>                                                                                   |
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) 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<br/>см. приложение 17*</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Иные спортивные нормативы.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2023 год<br/>по виду спорта «спортивная гимнастика» (юноши/юниоры)<br/>см. приложение 18*</p>                                                                                        |

\*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 № 18 и набравший не менее 50 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 (юноши/юниоры) 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<br><br>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 4 м | Подъем переворотом в упоре из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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) |                      |  |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | Выполнено-1 балл, Не |  |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | Выполнено-0 баллов   |  |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |                      |  |
|                                                                                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |                      |  |
| 5.0                                                                                                                                                 | 9.2                            | 3.60                                                        | +8                                                                                                       | 160                                              | 31                                                      | Выполнено-1 балл, Не                | 9                                                              | 9                                                                      | 9                                                                                                             | 14.00                                                           | 14.00                                                                                  | 60.00                                                                                  | 9.00                                                                                                           |                      |  |
| 4.0                                                                                                                                                 | 9.3                            | 3.80                                                        | +7                                                                                                       | 155                                              | 30                                                      |                                     | 8                                                              | 8                                                                      | 8                                                                                                             | 13.00                                                           | 13.00                                                                                  | 55.00                                                                                  | 8.00                                                                                                           |                      |  |
| 3.0                                                                                                                                                 | 9.4                            | 4.00                                                        | +6                                                                                                       | 150                                              | 29                                                      |                                     | 7                                                              | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 50.00                                                                                  | 7.00                                                                                                           |                      |  |
| 2.0                                                                                                                                                 | 9.5                            | 4.20                                                        | +5                                                                                                       | 145                                              | 28                                                      |                                     | 6                                                              | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 45.00                                                                                  | 6.00                                                                                                           |                      |  |
| 1.0                                                                                                                                                 | 9.6                            | 4.50                                                        | +4                                                                                                       | 140                                              | 27                                                      |                                     | 5                                                              | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 40.00                                                                                  | 5.00                                                                                                           |                      |  |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |                      |  |
| Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 18).                                                                      |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |                      |  |
| Если занимающийся 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) 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) | 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 4 м            | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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) |                      |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | Выполнено-1 балл, Не |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | Выполнено-0 баллов   |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 3                    |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 3                    |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                | 3                    |
| 5.0                                                                                                                                                 | 9.4                      | 3.80                                                        | 12                                                                                                       | +6                                               | 150                                                     | 29                                             | 7                                                             | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 56.00                                                                                  | 7.00                                                                                                           |                      |
| 4.0                                                                                                                                                 | 9.5                      | 4.00                                                        | 11                                                                                                       | +5                                               | 145                                                     | 28                                             | 6                                                             | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 51.00                                                                                  | 6.00                                                                                                           |                      |
| 3.0                                                                                                                                                 | 9.6                      | 4.20                                                        | 10                                                                                                       | +4                                               | 140                                                     | 27                                             | 5                                                             | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 46.00                                                                                  | 5.00                                                                                                           |                      |
| 2.0                                                                                                                                                 | 9.7                      | 4.40                                                        | 9                                                                                                        | +3                                               | 135                                                     | 26                                             | 4                                                             | 4                                                                      | 4                                                                                                             | 9.00                                                            | 9.00                                                                                   | 41.00                                                                                  | 4.00                                                                                                           |                      |
| 1.0                                                                                                                                                 | 9.8                      | 4.70                                                        | 8                                                                                                        | +2                                               | 130                                                     | 25                                             | 3                                                             | 3                                                                      | 3                                                                                                             | 8.00                                                            | 8.00                                                                                   | 36.00                                                                                  | 3.00                                                                                                           |                      |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |                      |
| Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 18).                                                                      |                          |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |                      |
| Если занимающийся 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 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 (юноши/юниоры)**

[illegible]

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397<br/>см. приложение 19*</p>                                                                                   |
| <p>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) 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<br/>см. приложение 20*</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Иные спортивные нормативы.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивную подготовку (2 ступень) для зачисления в группу на <b>ТРЕНИРОВОЧНОМ</b> этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2023 год<br/>по виду спорта «спортивная гимнастика» (юноши/юниоры)<br/>см. приложение 21*</p>                                                                                        |

\*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 № 21 и набравший не менее 50 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 выполнение 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 (юноши/юниоры) 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<br><br>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 4 м | Подъем переворотом в упоре из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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                            | 9.2                                                         | 3.60                                                                                                     | +8                                               | 160                                                     | 31                                  | Выполнено-1 балл, Не выполнен-0 баллов                         | 9                                                                      | 9                                                                                                             | 14.00                                                           | 14.00                                                                                  | 60.00                                                                                  | 9.00                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                        | 4.0                            | 9.3                                                         | 3.80                                                                                                     | +7                                               | 155                                                     | 30                                  |                                                                | 8                                                                      | 8                                                                                                             | 13.00                                                           | 13.00                                                                                  | 55.00                                                                                  | 8.00                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                        | 3.0                            | 9.4                                                         | 4.00                                                                                                     | +6                                               | 150                                                     | 29                                  |                                                                | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 50.00                                                                                  | 7.00                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                        | 2.0                            | 9.5                                                         | 4.20                                                                                                     | +5                                               | 145                                                     | 28                                  |                                                                | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 45.00                                                                                  | 6.00                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                        | 1.0                            | 9.6                                                         | 4.50                                                                                                     | +4                                               | 140                                                     | 27                                  |                                                                | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 40.00                                                                                  | 5.00                                                                                                           |  |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                        |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |  |
| Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 21).                                                                         |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                     |                                                                |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |  |
| Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(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 (юноши/юниоры) 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<br><br>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 4 м            | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (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                                                                                                                                                 | 9.4                            | 3.80                                                        | +6                                                                                                       | 150                                              | 29                                                      | Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов        | 7                                                             | 7                                                                      | 7                                                                                                             | 12.00                                                           | 12.00                                                                                  | 56.00                                                                                  | 7.00                                                                                                           |
| 4.0                                                                                                                                                 | 9.5                            | 4.00                                                        | +5                                                                                                       | 145                                              | 28                                                      |                                                | 6                                                             | 6                                                                      | 6                                                                                                             | 11.00                                                           | 11.00                                                                                  | 51.00                                                                                  | 6.00                                                                                                           |
| 3.0                                                                                                                                                 | 9.6                            | 4.20                                                        | +4                                                                                                       | 140                                              | 27                                                      |                                                | 5                                                             | 5                                                                      | 5                                                                                                             | 10.00                                                           | 10.00                                                                                  | 46.00                                                                                  | 5.00                                                                                                           |
| 2.0                                                                                                                                                 | 9.7                            | 4.40                                                        | +3                                                                                                       | 135                                              | 26                                                      |                                                | 4                                                             | 4                                                                      | 4                                                                                                             | 9.00                                                            | 9.00                                                                                   | 41.00                                                                                  | 4.00                                                                                                           |
| 1.0                                                                                                                                                 | 9.8                            | 4.70                                                        | +2                                                                                                       | 130                                              | 25                                                      |                                                | 3                                                             | 3                                                                      | 3                                                                                                             | 8.00                                                            | 8.00                                                                                   | 36.00                                                                                  | 3.00                                                                                                           |
| 2.9. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 21).                                                                      |                                |                                                             |                                                                                                          |                                                  |                                                         |                                                |                                                               |                                                                        |                                                                                                               |                                                                 |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                |
| Если занимающийся 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



**Комплексе 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 (юноши/юниоры)**

| Тест/баллы                                                                                            | 10,0                                                      | 9,0   | 8,0   | 7,0                   | 6,0 | 5,0 | 4,0          | 3,0 | 2,0      | 1,0 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------------|-----|-----|--------------|-----|----------|-----|
| Стойка силой, сгибая руки на брусках (кол-во раз)                                                     | 7                                                         | 6     | 5     | 4                     | 3   | 2   | 1            | 0   | 0        | 0   |
| «Спличаг» ноги врозь на брусках (кол-во раз)                                                          | 10                                                        | 9     | 8     | 7                     | 6   | 5   | 4            | 3   | 2        | 1   |
| Подъем силой на кольцах (кол-во раз)                                                                  | 9                                                         | 8     | 7     | 6                     | 5   | 4   | 3            | 2   | 1        | 0   |
| Высокий угол на параллельных брусках или помосте (с)                                                  | 8                                                         | 7     | 6     | 5                     | 4   | 3   | 2            | 1   | 0        | 0   |
| Стойка на руках на полу (с)                                                                           | 15                                                        | 14    | 13    | 12                    | 11  | 10  | 9            | 8-7 | 6-5      | 4-1 |
| Круги двумя ногами попеременно на кончике без ручек (кол-во раз)                                      | 15                                                        | 14    | 13    | 12                    | 11  | 10  | 9-8          | 7-6 | 5-4      | 3-2 |
| Удержание ног вперед и в сторону 90 (с)                                                               | 17-16                                                     | 15-14 | 13-12 | 11-10                 | 9-8 | 7-6 | 5-4          | 3-2 | 1        | 0   |
| Горизонтальный вис сзади (с)                                                                          | 8                                                         | 7     | 6     | 5                     | 4   | 3   | 2            | 1   | 0        | 0   |
| Шпагаты (два шпагата)                                                                                 | Полное касание пола                                       |       |       | Неполное касание пола |     |     | До пола 8 см |     | 10-15 см |     |
| Мост                                                                                                  | Качество исполнения: на перевороте руки и ноги выпрямлены |       |       |                       |     |     |              |     |          |     |
| Переводной балл - от 50 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 взрослый или 2 детский разряд. |                                                           |       |       |                       |     |     |              |     |          |     |

## ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

№397 от 01.06.2021 года.

см. приложение 22



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении спортивной гимнастики (юниоры) 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                                             |  |
| Баллы                                                                                                                                               | Челночный бег 3х10 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 4 м (с) | И.п. – упор в упор в положении угол, ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичка») (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре параллельных брусьях (кол-во раз) | И.п. вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (с) | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз) | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с) |  |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |                                                                    |                                                 |  |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |                                                                    |                                                 |  |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |                                                                    |                                                 |  |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |                                                                    |                                                 |  |
|                                                                                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |                                                                    |                                                 |  |
| 5.0                                                                                                                                                 | 7.40                     | 3.40                                                        | 12                                                                                 | 220                                              | 44                                                      | 11.50                                   | 9                                                                                                                                            | 28                                                              | 19                                                                  | 18.00                                                                                                         | 9                                                                  | 38.00                                           |  |
| 4.0                                                                                                                                                 | 7.50                     | 3.50                                                        | 11                                                                                 | 215                                              | 43                                                      | 11.80                                   | 8                                                                                                                                            | 26                                                              | 18                                                                  | 16.00                                                                                                         | 8                                                                  | 36.00                                           |  |
| 3.0                                                                                                                                                 | 7.60                     | 3.60                                                        | 10                                                                                 | 210                                              | 42                                                      | 12.00                                   | 7                                                                                                                                            | 24                                                              | 17                                                                  | 14.00                                                                                                         | 7                                                                  | 34.00                                           |  |
| 2.0                                                                                                                                                 | 7.70                     | 3.70                                                        | 9                                                                                  | 205                                              | 41                                                      | 12.20                                   | 6                                                                                                                                            | 22                                                              | 16                                                                  | 12.00                                                                                                         | 6                                                                  | 32.00                                           |  |
| 1.0                                                                                                                                                 | 7.80                     | 3.80                                                        | 8                                                                                  | 200                                              | 40                                                      | 12.50                                   | 5                                                                                                                                            | 20                                                              | 15                                                                  | 10.00                                                                                                         | 5                                                                  | 30.00                                           |  |
| 2.8. Техническое мастерство: обязательная техническая программа                                                                                     |                          |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |                                                                    |                                                 |  |
| Переводной балл – 13 и выше. Квалификационный норматив: КМС                                                                                         |                          |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                         |                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |                                                                    |                                                 |  |
| Если занимающийся 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

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на отделении спортивной гимнастики (юниоры/мужчины)  
в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

**от 01.06.2021 № 397**

**см. приложение 23**



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

| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                     |                                                                    |                                                 |     |     |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 2.1                                                                                                                | 2.2                                                                | 2.3                                             | 2.4 | 2.5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках Фиксация положения (с) | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз) | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с) |     |     |  |  |  |  |  |  |  |

| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                |                                                             |                                                                                    |                                                  |                                                         |                                        |                                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                      | 1.2                            | 1.3                                                         | 1.4                                                                                | 1.5                                              | 1.6                                                     | 2.1                                    | 2.2                                                                    |
| Челночный бег 3x10 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) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) |

|       |     |      |      |    |    |     |    |      |    |    |    |       |
|-------|-----|------|------|----|----|-----|----|------|----|----|----|-------|
| Баллы | 5.0 | 7.20 | 2.80 | 31 | 14 | 250 | 49 | 7.00 | 19 | 14 | 10 | 80.00 |
|       | 4.0 | 7.30 | 3.00 | 30 | 13 | 245 | 48 | 7.20 | 18 | 13 | 9  | 75.00 |
|       | 3.0 | 7.40 | 3.20 | 29 | 12 | 240 | 47 | 7.40 | 17 | 12 | 8  | 70.00 |
|       | 2.0 | 7.50 | 3.40 | 28 | 11 | 235 | 46 | 7.60 | 16 | 11 | 7  | 65.00 |
|       | 1.0 | 7.60 | 3.60 | 27 | 10 | 230 | 45 | 7.80 | 15 | 10 | 6  | 60.00 |

|                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2.6. Техническое мастерство: обязательная техническая программа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**2.6. Техническое мастерство: обязательная техническая программа**

Переводной балл – 11 и выше. Квалификационный норматив: МС

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