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

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ (мальчики)

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 1*
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы начальной подготовки 1 года на отделение спортивной гимнастики (мальчики) см. приложение 2*

***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 № 2 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 показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Приложение 1

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

Баллы	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
	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 гимнастической 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	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
2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа								
Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 2). 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

Приложение 2

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)

Баллы	Скорость	Скоростно-силовые		Сила			Гибкость		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Бег 20 м (на время, сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на возвышенность 30 см за 10 сек (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Угол в висе на шведской стенке (держать, сек)	Отжимание от пола (кол-во раз)	Мост (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Шпагат поперечный (из 5.0)
5.0	5.1	130	15	10	25	10	Качество исполнения: прямые руки, прямые ноги.	Качество исполнения: ноги прямые, грудь прижата к бёдрам	Качество исполнения: угол в тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые, носки натянуты, спина прямая.
4.5	5.2	125	14	9	23	9			
4.0	5.3	120	13	8	20	8			
3.5	5.4	115	12	7	15	7			
3.0	5.5	110	11	6	13	6			
2.5	5.6	105	10	5	10	5			
2.0	5.7	100	8	4	5	4			
1.5	5.8	95	6	3	3	3			
1.0	5.9	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

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 3*
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ подготовки 2 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики) см. приложение 4*

***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 № 4 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 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

Баллы	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
	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 гимнастической 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	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
2.4. Техническое мастерство: обязательная техническая программа								
Переводной балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 4). 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

Приложение 4

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2023 год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики)

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 20 м (с)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0
Отжимания в упоре лежа на параллельных скамейках (кол-во раз)	20-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
Угол в висе держать на гимнастической стенке (с)	15	14	13	12	11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Подтягивание (кол-во раз)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Канат 3 м	Качество исполнения									
Наклон ноги врозь сидя на полу	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу									
Переводной бал - от 40 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.										

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 см. приложение 5*
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики) см. приложение 6*

***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 № 6 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

Баллы	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
	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)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, 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	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	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 40 баллов (в соответствии с приложением № 6). 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

Приложение 6

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

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Лазание по канату 5 м (с)	18	19	20	21	22	23	24	25	26-27	28-29
Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стоялках (с)	20-18	17-15	14-12	11-9	8-6	5-3	2-1	0	0	0
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 40 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский или 3 юношеский разряд.										

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397. см. приложение 7*
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики/юноши) см. приложение 8*

***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 № 8 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 физической 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) 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

Баллы	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
	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)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, 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	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	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 40 баллов (в соответствии с приложением № 8). 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

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

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Бег 20 м (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145-135	130-120	115
Лазание по канату 5 м (с)	17	18	19	20	21	22	23	24-25	26-27	28-29
Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	13-12	11-10	9-8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стойках (с)	22-20	19-17	16-14	13-11	10-8	7-5	4	3	2	1
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 40 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский или 2 юношеский разряд.										

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 9*
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики/юноши) см. приложение 10*

***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 № 10 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 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) 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

Баллы	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
	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)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, 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	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	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 № 10). 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

Приложение 10

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

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 брусьях (кол-во раз)	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	5	4	3	2	1	0	0	0	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 бал - от 45 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 взрослый или 1 юношеский разряд.										

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 11*
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (юноши/юниоры) см. приложение 12*

***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 № 12 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 показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

рмативы общей физической и специальной физической п——————одготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе
ртивной 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
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	Ла——зание по ка——нату с по——мощь ю——ог 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)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
9.2	3.60	14	+8	160	31	Вы——полне——но-1 б——алл, Не вы——полне——но-0 ба——ллов	9	9	9	14.00	14.00	60.00	9.00
9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
9.6	4.50	10	+4	140	27		5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
2.9. Техническое мастерств——————о: обязательная техническая программа													
Переводной балл – 14 и не менее 5——————0 баллов (в соответствии с приложением № 12). Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максим——————альное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (макси——————мальный балл-5.0)													

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

Приложение 12

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 4 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 брусьях (кол-во раз)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	14	13	12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 50 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 взрослый или 3 взрослый разряд.										

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 01.06.2021 № 397 см. приложение 13*
Иные спортивные нормативы.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2023 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (юноши/юниоры) см. приложение 14*

***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 № 14 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 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) 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

Баллы	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
	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)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, 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	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	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 50 баллов (в соответствии с приложением № 14). 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

Приложение 14

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 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 брусьях (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусьях (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 брусьях 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 поперек на коне без ручек (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9-8	7-6	5-4	3-2
Удержание ноги 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 бал - от 50 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 взрослый или 2 взрослый 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 15

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

Баллы	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
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см+)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м (с)	И.п. – упор в положении угол, ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на 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	28	12	220	44	11.50	9	28	19	18.00	9	38.00
4.0	7.50	3.50	27	11	215	43	11.80	8	26	18	16.00	8	36.00
3.0	7.60	3.60	26	10	210	42	12.00	7	24	17	14.00	7	34.00
2.0	7.70	3.70	25	9	205	41	12.20	6	22	16	12.00	6	32.00
1.0	7.80	3.80	24	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 16

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

Баллы	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
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см+)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 5м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	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)
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

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)