

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода 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 09.11.2022 № 953
см. приложение 1***

Тесты индивидуального отбора.

**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.**

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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода 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 09.11.2022 № 953

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 3x10 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
3 . Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 2)								
Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 2). 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

Тесты индивидуального отбора:

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 вися (кол- во раз)	Угол в вися 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 бедрам	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 и перевода 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 09.11.2022 № 953
см. приложение 3***

Тесты индивидуального отбора.

**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 2024 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.**

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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода 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 09.11.2022 № 953

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 3x10 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	09.20	14	7	+7	140	10	10.00	10.00
4.0	09.30	13	6	+6	135	9	9.00	9.00
3.0	09.40	12	5	+5	130	8	8.00	8.00
2.0	09.50	11	4	+4	125	7	7.00	7.00
1.0	10.00	10	3	+3	120	6	6.00	6.00
3 . Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 4)								
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

Тесты индивидуального отбора:
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 2024 год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики)

[illegible]

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953

см. приложение 5*

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2024 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)

см. приложение 6*

***В группы учебно-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.**

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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953**

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	
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»							
4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 6)															
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

[illegible]

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953 см. приложение 7*

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2024 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики/юноши) см. приложение 8*

***В группы учебно-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.**

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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953**

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 стоянках. 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
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»						
4 . Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 8)														
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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 2 года на 2024 год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики/юноши)

[illegible]

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953

см. приложение 9*

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2024 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики/юноши)

см. приложение 10*

***В группы учебно-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.**

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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953**

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
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»						
4 . Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 10)														
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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 3 года на 2024 год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики/юноши)

[illegible]

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953 см. приложение 11*

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2024 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (юноши/юниоры) см. приложение 12*

***В группы учебно-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.**

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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953

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
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»						
4. Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 12)														
Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 12). 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

Тесты индивидуального отбора:

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 4 года
на 2024 год по виду спорта спортивная гимнастика (юноши/юниоры)**

[illegible]

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953
см. приложение 13***

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2024 год по виду спорта «спортивная гимнастика» (юноши/юниоры)
см. приложение 14***

*В группы учебно-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.

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: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-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 09.11.2022 № 953**

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
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»						
4 . Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ СШОР «Комета» (Приложение № 14)														
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

Тесты индивидуального отбора:

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 5 года
на 2024 год по виду спорта спортивная гимнастика (юноши/юниоры)**

[illegible]

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода 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 09.11.2022 № 953

см. приложение 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода 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 09.11.2022 № 953**

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+)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	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	44	220	11.50	9	28	19	18.00	9	38.00
4.0	7.50	3.50	27	+11	43	215	11.80	8	26	18	16.00	8	36.00
3.0	7.60	3.60	26	+10	42	210	12.00	7	24	17	14.00	7	34.00
2.0	7.70	3.70	25	+9	41	205	12.20	6	22	16	12.00	6	32.00
1.0	7.80	3.80	24	+8	40	200	12.50	5	20	15	10.00	5	30.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						«Кандидат в мастера спорта»						
Переводной балл – 13 и выше. 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, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода 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 09.11.2022 № 953

см. приложение 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода 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 09.11.2022 № 953

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
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)					«Мастера спорта России»					
Переводной балл – 11 и выше. Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)											