



УТВЕРЖДАЮ
Директор
СНБ ГБУ СШОР «Комета»
А.Х. Ариткулов
«___» _____ 2023 года

**Методические рекомендации
по выполнению контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной
физической подготовки для зачисления и перевода по виду спорта
«спортивная гимнастика» (мальчики) в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета»**

Методические рекомендации разработаны на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953

Этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)

1. Нормативы общей физической подготовки	
1.1. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление. Бег выполняется из положения высокого старта. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш!» обучаемый стартует от белой линии разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка, отмеченная белой линией; бегун, развернувшись на 180 °, касается пальцами руки линии разметки, и возвращается на место, затем опять пробегает отрезок 10 м, дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается в момент движения спортсмена и выключается, когда спортсмен по окончании второй части пересекает финишную линию. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «<i>Внимание!</i>», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Тестирование проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае

	сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
1.3. Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе. Выполняется хватом сверху без пауз, без рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания; - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук

	по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений), с разметкой на ковре или применением сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.

2. Нормативы специальной физической подготовки	
2.1. И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Поднимание ног из виса на гимнастической стенке: Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если коленные суставы согнуты или угол подъема ниже 90 градусов). Выполняется только с прямыми ногами. Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте. <u>Ошибки, при выполнении упражнения:</u> - сгибание ног в коленном суставе;

	- опускание или поднимание ног ниже угла 90°.
2.2. Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. Как только участник поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u> - сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднимание ног выше или ниже угла 90°.
2.3. Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°. <u>Ошибки:</u> 1. Ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. 2. Ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.
3. Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год согласно этапу подготовки)	
3.1. Бег 20 м (с)	Бег проводится по любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). Руки в локтях согнуты, корпус слегка наклонен вперед. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее.

	Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт); - участник не пересек линию финиша; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.
3.2. Прыжок в длину с места (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> От стартовой линии расчерчивается разметка. Из исходного положения «стоя перед стартовой линией, ноги врозь» тестируемый, перекатом на носок поднимает стопу, руки поднимает в вверх, затем перекатом на пятку стопы полностью ставит на пол, руки опускает вниз, локти заводит назад, колени сгибает на 90 °, корпус наклонен вперед, одновременным выталкиванием ног и рук вперед выполняется прыжок. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - пересечение стартовой линии при отталкивании - при приземлении в положение сидя, результат засчитывается по рукам и корпусу, если они оказались ближе пяток к стартовой линии.
3.3. Наскоки на возвышенность 30 см за 10 сек. (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя прямо, перед возвышенностью, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела. Конечное положение тела: стоя прямо, на возвышенности, ноги и корпус полностью выпрямлены, находятся на одной линии. Выполнение: из положения «стоя прямо», прийти в положение присед – полусогнутые жесткие ноги, как при выпрыгивании, отвести руки назад, затем, оттолкнувшись двумя ногами от пола одновременно с махом руками вверх, одним мощным движением запрыгнуть на возвышенность на две ноги в положение полуприседа, затем полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. Затем вернуться в исходное положение прыжком спиной назад. <u>Ошибки:</u> - спрыгивание с возвышенности на одну ногу.
3.4. Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки на ширине

	плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе. Выполняется хватом сверху без пауз, без рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания; - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
3.5. Угол в висе на шведской стенке (держат, с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. Как только участник поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u> - сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднятие ног выше или ниже угла 90°.
3.6. Отжимания от пола (кол-во раз)	Тестирование проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и,

	зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания;
	- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
3.7. Мост (из 5.0) фиксация не менее 3 сек	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Оценивается качество исполнения из 5 баллов. <u>Ошибки:</u> 1. Ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. 2. Ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.
3.8. Складка ноги вместе (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, колени прямые, спина ровная, поднять одновременно руки вверх вдоль туловища, сделать наклон вперед и потянуться руками к стопе, голову опустить на колени, грудь должна быть прижата к бедрам, фиксация положения. <u>Ошибки:</u> - согнутые колени; - наклон корпуса в сторону (к одной стопе).
3.9. Шпагат поперечный (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, на одной линии. Максимальное прилегание к полу. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд

	вперед. Угол в тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые. <u>Ошибки:</u> - согнутые в коленных суставах ноги; - пальцы ног не натянуты; - отсутствие прямой линии.
3.10. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Поднимание ног из виса на гимнастической стенке: Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов или выше. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если коленные суставы согнуты или угол подъема ниже 90 градусов). Выполняется только с прямыми ногами. Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте. <u>Ошибки, при выполнении упражнения:</u> - сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднимание ног ниже угла 90°.
3.11. Отжимания в упоре лежа на параллельных скамейках (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых параллельных скамейках. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на параллельных скамейках, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибания в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Сгибая руки, необходимо опуститься грудью между скамейками или ниже, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

	- превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
3.12. Лазание по канату 3 м	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с помощью ног: из положения «стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше» оттолкнуться ногами от пола или от узла каната, подтянуть колени максимально близко к груди, выпрямляя колени выполнить подтягивание, перехват руками поочередно до уровня глаз или выше. Спускаться с каната необходимо в обратной последовательности. <u>Спортсмену разрешается:</u> - запрыгивать на канат; - при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног. <u>Спортсмену запрещается спрыгивать с каната!</u>
3.13. Складка ноги врозь	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь и вытянуты вперед, колени прямые, спина ровная, поднять одновременно руки вверх вдоль туловища, сделать наклон и потянуться руками вперед, за линию стоп, голову опустить вниз, грудь и живот должны быть плотно прижаты к полу, фиксация положения. <u>Ошибки:</u> - согнутые колени; - наклон корпуса в сторону (к одной стопе).

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации до трех лет **по виду спорта «спортивная гимнастика»**

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление. Бег выполняется из положения высокого старта. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш!» обучаемый стартует от белой линии разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка, отмеченная белой линией; бегун, развернувшись на 180 °, касается пальцами руки линии разметки, и возвращается на место, затем опять пробегает отрезок 10 м, дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается в момент движения спортсмена и выключается, когда спортсмен по окончании второй части пересекает финишную линию. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «<i>Внимание!</i>», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
1.2. Бег 20 м с высокого старта (с)	Бег проводится по любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась

	у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). Руки в локтях согнуты, корпус слегка наклонен вперед. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее.
	Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт); - участник не пересек линию финиша; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Тестирование проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук

	по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений), с разметкой на ковре или применением сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
1.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются ковра, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие седа ноги вместе; - отсутствие касания лопатками ковра;

- размыкание пальцев рук «из замка».

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1. Лазание по канату с помощью ног 4 м	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с помощью ног: из положения «стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше» оттолкнуться ногами от пола или от узла каната, подтянуть колени максимально близко к груди, выпрямляя колени выполнить подтягивание, перехват руками поочередно до уровня глаз или выше. Спускаться с каната необходимо в обратной последовательности. <u>Спортсмену разрешается:</u> - запрыгивать на канат; - при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног. <u>Спортсмену запрещается спрыгивать с каната!</u>
2.2. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Подтягиваясь на руках и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, поднять голову, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед. <u>Ошибки при выполнении:</u> - в упоре руки в локтях не сгибать; - в упоре ноги вытянуты, носки смотрят в пол, колени не сгибаются.
2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на параллельных брусьях, хват сверху, руки выпрямлены в локтях вдоль туловища, спина прямая, ноги вытянуты, носки смотрят в пол, взгляд прямо перед собой, руки сгибаются в локтевых суставах, локти разводятся в стороны под углом 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию отклоняясь от вертикали на 15 градусов, туловище медленно без рывков опускается в вис, упражнение выполняется без толчков и раскачиваний ногами и корпусом локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Разгибание рук в упор, поднять туловище в упор разгибаясь, перейти в упор, быстро переставляя кисти

	из положения виса в упор. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Возвращаясь в исходное положение необходимо зафиксировать его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
2.4. И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «упор стоя согнувшись, ноги врозь» перенести вес тела на руки, руки в локтях выпрямлены, поднимаясь на полупальцы одновременно силой поднять ноги через стороны (через шпагат, складку ноги врозь) в стойку на руках, спина округленная. <u>Ошибки:</u> - поочередная работа в плечевых и тазобедренных суставах; - сгибание рук и ног при выполнении спичака; - отталкивание от опоры ногами.
2.5. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых гимнастических стоялках. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на гимнастических стоялках, колени выпрямлены, носки натянуты, туловище образует прямую линию с плечами и ногами. По команде тренера-преподавателя тестируемый поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. По окончании выполнения упражнения, как только ноги стали опускаться ниже угла 90° секундомер останавливается. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u> - сгибание ног в коленном суставе;

	- опускание или поднятие ног выше или ниже угла 90°; - сгибание рук в локтевом суставе.
2.6. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение – руки выпрямлены в локтевых суставах, упор присев, далее наклон плеч вперед, фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами. <u>Ошибки:</u> - отсутствие прямой линии плечи-туловище; - приподнятая голова.
2.7. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на полу около стены. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение – стоя, лицом к стене. Силой, подъем в стойку на руках, Ноги и руки прямые. Носки натянуты. <u>Ошибки, при выполнении упражнения:</u> - отсутствие прямой линии плечи-туловище-ноги, сильное прогибание; - приподнятая голова.
2.8. Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, параллельно полу, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, махом поднять вперед до горизонтали или выше горизонтали. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение 5 секунд. <u>Ошибки, при выполнении упражнения:</u> - отсутствие прямой линии плечи-туловище, наклон вперед; - приподнятая голова; - колени согнуты
3. Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год согласно этапу подготовки)	
3.1. Бег 20 м (с)	Бег проводится по любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении

	линии ногой. Техника выполнения испытания: По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). Руки в локтях согнуты, корпус слегка наклонен вперед. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт); - участник не пересек линию финиша; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.
3.2. Прыжок в длину с места (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений), с разметкой на ковре или применением сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
3.3. Лазание по канату 5 м (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Исходное положение тела: стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с помощью ног: из положения «стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или

	выше» оттолкнуться ногами от пола или от узла каната, подтянуть колени максимально близко к груди, выпрямляя колени выполнить подтягивание, перехват руками поочерёдно до уровня глаз или выше. Спускаться с каната необходимо в обратной последовательности. <u>Спортсмену разрешается:</u> - запрыгивать на канат; - при подъёме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног. <u>Спортсмену запрещается спрыгивать с каната!</u>
3.4. Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на параллельных брусьях, колени выпрямлены, носки натянуты, туловище образует прямую линию с плечами и ногами. По команде тренера-преподавателя тестируемый поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. По окончании выполнения упражнения, как только ноги стали опускаться ниже угла 90° секундомер останавливается. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u> - сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднятие ног выше или ниже угла 90°; - сгибание рук в локтевом суставе.
3.5. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе. Выполняется хватом сверху без пауз, без рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъёма подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания; - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

	- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
3.6. Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение «вис на перекладине», подтягивание, подъем переворот назад, обозначить упор на прямых руках. <u>Ошибки:</u> - начало выполнения на согнутых руках; - отсутствие фиксации упора на прямых руках
3.7. Стойка на руках на стоялках (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых гимнастических стоялках. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «стоя, лицом к стоялкам», ноги вместе, согнуться в талии, упор на гимнастических стоялках, ногами оттолкнуться, силой поднять туловище вверх до вертикального положения, образовав прямую линию, ноги выпрямлены, колени не сгибаются, носки направлены вверх, голова направлена в пол, взгляд на пол. <u>Ошибки:</u> - сгибание рук в локтях; - отклонение от вертикали ног или туловища; - носки не натянуты, не направлены вверх; - голова не направлена вниз.
3.8. Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивом «грибке». Грибок находится на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «стоя, лицом к грибку», ноги вместе, упор прогнувшись на гимнастический грибок одной, небольшой прогиб в пояснице, отвести ногу, противоположную движению(левая). Толчком левой ноги задается вращение ног по кругу. Левая нога отталкивается от пола и соединяется с правой, сомкнутые ноги движутся «по окружности», перенос центра тяжести тела на левую руку. Правая рука отрывается от грибка, освобождая «проход для ног». После прохождения ногами чуть более первой четверти круга, таз слегка разворачивается и ноги продолжают движение «по окружности» не боком, а в удобном положении для дальнейшего вращения. Ставим на опору правую руку, и докручиваем первую половину движения. Вторая часть круга аналогична первой, отражённой зеркально - переносим вес тела на правую руку, проносим ноги по окружности, поднимая левую руку, ставим левую на грибок и поймав баланс - заканчиваем первый целый круг двумя. Следует отметить, что движение смены рук - быстрое, импульс вращения ног большой, и особой силы каких-то определённых групп мышц не требуется.

	<u>Ошибки при выполнении упражнения:</u> - сгибание ног в коленях; - сильное заваливание плеч вперёд или назад.
3.9. Шпагаты (два шпагата)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат (правая / левая нога). В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Поперечный шпагат. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, на одной линии. Максимальное прилегание к полу. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. <u>Ошибки:</u> - согнутые в коленных суставах ноги; - пальцы ног не натянуты; - отсутствие прямой линии.
3.10. Мост	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°. <u>Ошибки:</u> 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках. 2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.
3.11. Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: угол, поднимая таз в стойку, согнуть руки в локтевых суставах на 90° или больше, угол в тазобедренном суставе 90°, выпрямляя руки и разгибаясь в тазобедренном суставе встать в стойку на руках. Фиксация положения. Опуская ноги прийти в исходное положение.

	<u>Ошибки:</u> - согнутые руки менее чем на 90°; - отсутствие выпрямления в стойку; - руки согнуты при разгибании в стойку на руках; - согнутые ноги; - разведение ног при выполнении упражнения.
3.12. «Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «упор на параллельных брусьях», руки прямые в локтевых суставах, ноги врозь, силой подъем в стойку на руках, фиксация 0, 1 секунды, затем опуститься в исходное положение. Упражнение выполняется без рывков, раскачиваний, махов ногами. <u>Ошибки при выполнении:</u> - руки согнуты в локтях в исходном положении; - туловищем не должны совершаться толчки; - колени выпрямлены; - носки натянуты.
3.13. Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу, подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти резко отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок и с прямыми ногами. Гимнасты должны уметь к этому времени выполнять подтягивание на перекладине, на кольцах, по несколько раз подряд, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу, в упоре на брусьях, на кольцах. <u>Ошибки:</u> - согнутые руки в висе; - неполное выпрямление рук в упоре; - отсутствие фиксации упражнения.
3.14. Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на параллельных брусьях, колени выпрямлены, носки натянуты, туловище образует прямую линию с плечами и ногами. По команде тренера-преподавателя тестируемый поднимает и фиксирует ноги выше

	угла 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. По окончании выполнения упражнения, как только ноги стали опускаться ниже угла 90° секундомер останавливается. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u> - сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднятие ног ниже угла 90°; - сгибание рук в локтевом суставе.
3.15. Стойка на руках на полу (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 1. Согнуться в талии. Поставить руки на пол чуть шире плеч, опереться ладонями в пол, разведя пальцы в стороны. 2. Выполнить мах ногой и усилиями мышц корпуса вывести тело вверх, упираясь руками в пол, не сгибая их в локтях. Плечи полностью раскрыты. 3. После достижения равновесия сделать толчок второй ногой и зафиксировать ноги в воздухе. Все тело образует ровную линию. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо. Задержаться в позиции на максимально возможное время, затем вернуться в исходное положение в том же порядке. <u>Ошибки при выполнении упражнения:</u> - сгибание рук в локтях; - отклонение от вертикали ног или туловища; - носки не натянуты, не направлены вверх; - голова не направлена вниз.
3.16. Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом коне. Конь зафиксирован на полу. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.п. стоя на полу, руки на теле коня. С прыжка начинается круг-ноги вместе. Туловище прямое. Особое внимание нужно уделить отведению нижней части туловища и ног в сторону как из упора, так из упора сзади. Хотя в упоре сзади полностью разогнуться никому не удастся, но нужно стремиться свести это сгибание к минимуму. При махе в упоре обязательно полностью разогнуться отведя ноги назад. Равновесие станет более надежным, если кисти ставить не близко к краю, а посередине корпуса коня, не слишком разворачивая пальцами наружу. <u>Ошибки:</u> - угол в тазобедренных суставах; - согнутые ноги; - не натянуты пальцы ног.
3.17. Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная.

	<u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «стоя на гимнастическом ковре, ноги вместе, руки в стороны, прямые в локтевых суставах, спина ровная, взгляд перед собой», поднять одну ногу перед собой, так чтобы она составляла угол 90 ° по отношению к туловищу, ногу поднять плавно, не махом, носки натянуты. Фиксация положения с.
	Из исходного положения «стоя на гимнастическом ковре, ноги вместе, руки в стороны, прямые в локтевых суставах, спина ровная, взгляд перед собой», поднять одну ногу в сторону, вывернув бедро и колено вверх, так чтобы она составляла угол 90 ° по отношению к туловищу, ногу поднять плавно, не махом, носки натянуты. Фиксация положения с. <u>Ошибки:</u> - поднимание ноги махом; - сгибание ноги в коленном суставе; - наклон туловища к поднятой ноге.
3.18. Горизонтальный вис сзади (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «вис прогнувшись на гимнастических кольцах», ноги вместе, плавно опустить туловище назад, до горизонтальной линии с полом, ноги прямые, туловище представляет собой прямую линию, голова направлена прямо, взгляд перед собой. Исполняется с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и более с. <u>Ошибки:</u> - тело выше или ниже горизонтали - туловище согнуто или сильно прогнуто.
3.19. Шпагаты (два шпагата)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат (правая / левая нога). В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Поперечный шпагат. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, на одной линии. Максимальное прилегание к полу. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. <u>Ошибки:</u> - согнутые в коленных суставах ноги;

	- пальцы ног не натянуты; - отсутствие прямой линии.
3.20. Мост	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°. <u>Ошибки:</u> 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках. 2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.

Учебно-тренировочный этап спортивной специализации свыше трех лет по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление. Бег выполняется из положения высокого старта. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш!» обучаемый стартует от белой линии разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка, отмеченная белой линией; бегун, развернувшись на 180 °, касается пальцами руки линии разметки, и возвращается на место, затем опять пробегает отрезок 10 м, дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается в момент движения спортсмена и выключается, когда спортсмен по окончании второй части пересекает финишную линию. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «<i>Внимание!</i>», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
1.2. Бег 20 м с высокого старта (с)	Бег проводится по любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась

	у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). Руки в локтях согнуты, корпус слегка наклонен вперед. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее.
	Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт); - участник не пересек линию финиша; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Тестирование проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибания в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук

	по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений), с разметкой на ковре или применением сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
1.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются ковра, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие седа ноги вместе; - отсутствие касания лопатками ковра;

- размыкание пальцев рук «из замка».

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1. Лазание по канату с помощью ног 4 м	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с помощью ног: из положения «стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше» оттолкнуться ногами от пола или от узла каната, подтянуть колени максимально близко к груди, выпрямляя колени выполнить подтягивание, перехват руками поочередно до уровня глаз или выше. Спускаться с каната необходимо в обратной последовательности. <u>Спортсмену разрешается:</u> - запрыгивать на канат; - при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног. <u>Спортсмену запрещается спрыгивать с каната!</u>
2.2. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Подтягиваясь на руках и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, поднять голову, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед. <u>Ошибки при выполнении:</u> - в упоре руки в локтях не сгибать; - в упоре ноги вытянуты, носки смотрят в пол, колени не сгибаются.
2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на параллельных брусьях, хват сверху, руки выпрямлены в локтях вдоль туловища, спина прямая, ноги вытянуты, носки смотрят в пол, взгляд прямо перед собой, руки сгибаются в локтевых суставах, локти разводятся в стороны под углом 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию отклоняясь от вертикали на 15 градусов, туловище медленно без рывков опускается в вис, упражнение выполняется без толчков и раскачиваний ногами и корпусом локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Разгибание рук в упор, поднять туловище в упор разгибаясь, перейти в упор, быстро переставляя кисти

	из положения виса в упор. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибания в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и
	неодновременного отжимания руками счет прескачается. Возвращаясь в исходное положение необходимо зафиксировать его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
2.4. И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «упор стоя согнувшись, ноги врозь» перенести вес тела на руки, руки в локтях выпрямлены, поднимаясь на полупальцы одновременно силой поднять ноги через стороны (через шпагат, складку ноги врозь) в стойку на руках, спина округленная. <u>Ошибки:</u> - поочередная работа в плечевых и тазобедренных суставах; - сгибание рук и ног при выполнении сачака; - отталкивание от опоры ногами.
2.5. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых гимнастических стоялках. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на гимнастических стоялках, колени выпрямлены, носки натянуты, туловище образует прямую линию с плечами и ногами. По команде тренера-преподавателя тестируемый поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. По окончании выполнения упражнения, как только ноги стали опускаться ниже угла 90° секундомер останавливается. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u> - сгибание ног в коленном суставе;

	- опускание или поднятие ног выше или ниже угла 90°; - сгибание рук в локтевом суставе.
2.6. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение – руки выпрямлены в локтевых суставах, упор присев, далее наклон плеч вперед, фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами. <u>Ошибки:</u> - отсутствие прямой линии плечи-туловище; - приподнятая голова.
2.7. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на полу около стены. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение – стоя, лицом к стене. Силой, подъем в стойку на руках, Ноги и руки прямые. Носки натянуты. <u>Ошибки, при выполнении упражнения:</u> - отсутствие прямой линии плечи-туловище-ноги, сильное прогибание; - приподнятая голова.
2.8. Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, параллельно полу, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, махом поднять вперед до горизонтали или выше горизонтали. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение 5 секунд. <u>Ошибки, при выполнении упражнения:</u> - отсутствие прямой линии плечи-туловище, наклон вперед; - приподнятая голова; - колени согнуты

Тесты индивидуального отбора.

Упражнения для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы учебно-тренировочного этапа спортивной специализации 4 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики).

1. Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Исходное положение: угол, поднимая таз в стойку, согнуть руки в локтевых суставах на 90° или больше, угол в тазобедренном суставе 90°, выпрямляя руки и разгибаясь в тазобедренном суставе встать в стойку на руках. Фиксация положения. Опуская ноги прийти в исходное положение. Ошибки: - согнутые руки менее чем на 90°; - отсутствие выпрямления в стойку; - руки согнуты при разгибании в стойку на руках; - согнутые ноги; - разведение ног при выполнении упражнения.
2. «Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Из исходного положения «упор на параллельных брусьях», руки прямые в локтевых суставах, ноги врозь, силой подъем в стойку на руках, фиксация 0, 1 секунды, затем опуститься в исходное положение. Упражнение выполняется без рывков, раскачиваний, махов ногами. Ошибки при выполнении: - руки согнуты в локтях в исходном положении; - туловищем не должны совершаться толчки; - колени выпрямлены; - носки натянуты.
3. Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Исходное положение: из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу, подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти резко отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок и с прямыми ногами. Гимнасты должны уметь к этому времени выполнять подтягивание на перекладине, на кольцах, по нескольку раз подряд, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу, в упоре на брусьях, на кольцах.

	<u>Ошибки:</u> - согнутые руки в висе; - неполное выпрямление рук в упоре; - отсутствие фиксации упражнения.
4. Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на параллельных брусьях, колени выпрямлены, носки натянуты, туловище образует прямую линию с плечами и ногами. По команде тренера-преподавателя тестируемый поднимает и фиксирует ноги выше угла 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. По окончании выполнения упражнения, как только ноги стали опускаться ниже угла 90° секундомер останавливается. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u> - сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднятие ног ниже угла 90°; - сгибание рук в локтевом суставе.
5. Стойка на руках на полу (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 1. Согнуться в талии. Поставить руки на пол чуть шире плеч, опереться ладонями в пол, разведя пальцы в стороны. 2. Выполнить мах ногой и усилиями мышц корпуса вывести тело вверх, упираясь руками в пол, не сгибая их в локтях. Плечи полностью раскрыты. 3. После достижения равновесия сделать толчок второй ногой и зафиксировать ноги в воздухе. Все тело образует ровную линию. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо. Задержаться в позиции на максимально возможное время, затем вернуться в исходное положение в том же порядке. <u>Ошибки при выполнении упражнения:</u> - сгибание рук в локтях; - отклонение от вертикали ног или туловища; - носки не натянуты, не направлены вверх; - голова не направлена вниз.
6. Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом коне. Гимнастический конь зафиксирован на полу. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.п. стоя на полу, руки на теле коня. С прыжка начинается круг-ноги вместе. Туловище прямое. Особое внимание нужно уделить отведению нижней части туловища и ног в сторону как из упора, так из упора сзади. Хотя в упоре сзади

	полностью разогнуться никому не удастся, но нужно стремиться свести это сгибание к минимуму. При махе в упоре обязательно полностью разогнуться отведя ноги назад. Равновесие станет более надежным, если кисти ставить не близко к краю, а посередине корпуса коня, не слишком разворачивая пальцами наружу. Ошибки: - угол в тазобедренных суставах; - согнутые ноги; - не натянуты пальцы ног.
7. Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Из исходного положения «стоя на гимнастическом ковре, ноги вместе, руки в стороны, прямые в локтевых суставах, спина ровная, взгляд перед собой», поднять одну ногу перед собой, так чтобы она составляла угол 90 ° по отношению к туловищу, ногу поднять плавно, не махом, носки натянуты. Фиксация положения с. Из исходного положения «стоя на гимнастическом ковре, ноги вместе, руки в стороны, прямые в локтевых суставах, спина ровная, взгляд перед собой», поднять одну ногу в сторону, вывернув бедро и колено вверх, так чтобы она составляла угол 90 ° по отношению к туловищу, ногу поднять плавно, не махом, носки натянуты. Фиксация положения с. Ошибки: - поднимание ноги махом; - сгибание ноги в коленном суставе; - наклон туловища к поднятой ноге.
8. Горизонтальный вис сзади (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных гимнастических кольцах Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Из исходного положения «вис прогнувшись на гимнастических кольцах», ноги вместе, плавно опустить туловище назад, до горизонтальной линии с полом, ноги прямые, туловище представляет собой прямую линию, голова направлена прямо, взгляд перед собой. Исполняется с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и более с. Ошибки: - тело выше или ниже горизонтали - туловище согнуто или сильно прогнуто.
9. Шпагаты (два шпагата)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания:

	Продольный шпагат (правая / левая нога). В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед.
	Поперечный шпагат. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, на одной линии. Максимальное прилегание к полу. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Ошибки: - согнутые в коленных суставах ноги; - пальцы ног не натянуты; - отсутствие прямой линии.
10. Мост	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Ошибки: 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках. 2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.

Тесты индивидуального отбора. Упражнения для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы учебно-тренировочного этапа спортивной специализации 5 года на отделении спортивной гимнастики (мальчики).	
1. Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. Техника выполнения испытания: Исходное положение: угол, поднимая таз в стойку, согнуть руки в локтевых суставах на 90° или больше, угол в тазобедренном суставе 90°, выпрямляя руки и разгибаясь в тазобедренном суставе встать в стойку на руках. Фиксация положения. Опуская ноги прийти в исходное положение.

	<u>Ошибки:</u> - согнутые руки менее чем на 90°; - отсутствие выпрямления в стойку; - руки согнуты при разгибании в стойку на руках;
	- согнутые ноги; - разведение ног при выполнении упражнения.
2. «Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «упор на параллельных брусьях», руки прямые в локтевых суставах, ноги врозь, силой подъем в стойку на руках, фиксация 0, 1 секунды, затем опуститься в исходное положение. Упражнение выполняется без рывков, раскачиваний, махов ногами. <u>Ошибки при выполнении:</u> - руки согнуты в локтях в исходном положении; - туловищем не должны совершаться толчки; - колени выпрямлены; - носки натянуты.
3. Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу, подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти резко отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок и с прямыми ногами. Гимнасты должны уметь к этому времени выполнять подтягивание на перекладине, на кольцах, по несколько раз подряд, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу, в упоре на брусьях, на кольцах. <u>Ошибки:</u> - согнутые руки в висе; - неполное выпрямление рук в упоре; - отсутствие фиксации упражнения.
4. Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на параллельных брусьях, колени выпрямлены, носки натянуты, туловище образует

	прямую линию с плечами и ногами. По команде тренера-преподавателя тестируемый поднимает и фиксирует ноги выше угла 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. По окончании выполнения упражнения, как только ноги стали опускаться ниже угла 90° секундомер останавливается. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u>
	- сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднятие ног ниже угла 90°; - сгибание рук в локтевом суставе.
5. Стойка на руках на полу (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 1. Согнуться в талии. Поставить руки на пол чуть шире плеч, опереться ладонями в пол, разведя пальцы в стороны. 2. Выполнить мах ногой и усилиями мышц корпуса вывести тело вверх, упираясь руками в пол, не сгибая их в локтях. Плечи полностью раскрыты. 3. После достижения равновесия сделать толчок второй ногой и зафиксировать ноги в воздухе. Все тело образует ровную линию. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо. Задержаться в позиции на максимально возможное время, затем вернуться в исходное положение в том же порядке. <u>Ошибки при выполнении упражнения:</u> - сгибание рук в локтях; - отклонение от вертикали ног или туловища; - носки не натянуты, не направлены вверх; - голова не направлена вниз.
6. Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом коне. Гимнастический конь зафиксирован на полу. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.п. стоя на полу, руки на теле коня. С прыжка начинается круг-ноги вместе. Туловище прямое. Особое внимание нужно уделить отведению нижней части туловища и ног в сторону как из упора, так из упора сзади. Хотя в упоре сзади полностью разогнуться никому не удастся, но нужно стремиться свести это сгибание к минимуму. При махе в упоре обязательно полностью разогнуться отведя ноги назад. Равновесие станет более надежным, если кисти ставить не близко к краю, а посередине корпуса коня, не слишком разворачивая пальцами наружу. <u>Ошибки:</u> - угол в тазобедренных суставах; - согнутые ноги; - не натянуты пальцы ног.
7. Удержание ноги	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма

вперед и в сторону 90 (с)	одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «стоя на гимнастическом ковре, ноги вместе, руки в стороны, прямые в локтевых суставах, спина ровная, взгляд перед собой», поднять одну ногу перед собой, так чтобы она составляла угол 90 °
	по отношению к туловищу, ногу поднять плавно, не махом, носки натянуты. Фиксация положения с. Из исходного положения «стоя на гимнастическом ковре, ноги вместе, руки в стороны, прямые в локтевых суставах, спина ровная, взгляд перед собой», поднять одну ногу в сторону, вывернув бедро и колено наверх, так чтобы она составляла угол 90 ° по отношению к туловищу, ногу поднять плавно, не махом, носки натянуты. Фиксация положения с. <u>Ошибки:</u> - поднимание ноги махом; - сгибание ноги в коленном суставе; - наклон туловища к поднятой ноге.
8. Горизонтальный вис сзади (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «вис прогнувшись на гимнастических кольцах», ноги вместе, плавно опустить туловище назад, до горизонтальной линии с полом, ноги прямые, туловище представляет собой прямую линию, голова направлена прямо, взгляд перед собой. Исполняется с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и более с. <u>Ошибки:</u> - тело выше или ниже горизонтали - туловище согнуто или сильно прогнуто.
9. Шпагаты (два шпагата)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат (правая / левая нога). В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Поперечный шпагат. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, на одной линии. Максимальное прилегание к полу. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. <u>Ошибки:</u>

	- согнутые в коленных суставах ноги; - пальцы ног не натянуты; - отсутствие прямой линии.
10. Мост	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°. <u>Ошибки:</u> 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках. 2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед.

Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Челночный бег 3x10 м (с)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление. Бег выполняется из положения высокого старта. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш!» обучаемый стартует от белой линии разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка, отмеченная белой линией; бегун, развернувшись на 180°, касается пальцами руки линии разметки, и возвращается на место, затем опять пробегает отрезок 10 м, дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается в момент движения спортсмена и выключается, когда спортсмен по окончании второй части пересекает финишную линию. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания:

По команде «*На старт*» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «*Внимание!*», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «*Марш!*» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

1.2. Бег 20 м с высокого старта (с)

Бег проводится по любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному.

Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног.

Техника выполнения испытания:

По команде «*На старт*» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась

	у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). Руки в локтях согнуты, корпус слегка наклонен вперед. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее.
	Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт); - участник не пересек линию финиша; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Тестирование проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибания в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены.

положения 3 с (см)	При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u>
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	- сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются ковра, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - отсутствие седа ноги вместе; - отсутствие касания лопатками ковра; - размыкание пальцев рук «из замка».
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений), с разметкой на ковре или применением сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1. Лазание по канату с помощью ног 4 м (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с помощью ног: из положения «стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше» оттолкнуться ногами от пола или от узла каната, подтянуть колени максимально близко к груди, выпрямляя колени выполнить подтягивание, перехват руками поочередно до уровня глаз или выше. Спускаться с каната необходимо в обратной последовательности. <u>Спортсмену разрешается:</u> - запрыгивать на канат; - при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног. <u>Спортсмену запрещается спрыгивать с каната!</u>
2.2. И.П. – упор в положении угол, ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичак») (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Силой, согнувшись стойка поперек с прямыми руками («спичак»). Исполняется из упора углом и упора ноги врозь вне. Владение четким пофазным разделением подъема в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами - выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах - выведение ног вверх и фиксация стойки. <u>Ошибки:</u> - согнутые локтевые и коленные суставы; - отсутствие фиксации.
2.3. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивых гимнастических стоялках. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на гимнастических стоялках, колени выпрямлены, носки натянуты, туловище образует прямую линию с плечами и ногами. По команде тренера-преподавателя тестируемый поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. По окончании выполнения упражнения, как только ноги стали опускаться ниже угла 90° секундомер останавливается. <u>Ошибки, при которых секундомер останавливается:</u>

		- сгибание ног в коленном суставе; - опускание или поднятие ног выше или ниже угла 90°; - сгибание рук в локтевом суставе.
2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)		Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на параллельных брусьях, хват сверху, руки выпрямлены в локтях вдоль туловища, спина прямая, ноги вытянуты, носки смотрят в пол, взгляд прямо перед собой, руки сгибаются в локтевых суставах, локти разводятся в стороны под углом 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию отклоняясь от вертикали на 15 градусов, туловище медленно без рывков опускается в вис, упражнение выполняется без толчков и раскачиваний ногами и корпусом локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Разгибание рук в упор, поднять туловище в упор разгибаясь, перейти в упор, быстро переставляя кисти из положения виса в упор. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Возвращаясь в исходное положение необходимо зафиксировать его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
2.5. И.П. вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (с).		Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из исходного положения «вис прогнувшись на гимнастических кольцах», опуститься в горизонтальный вис сзади, ноги прямые, туловище представляет собой прямую линию, голова направлена прямо, взгляд перед собой. Исполняется с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и более с.

	<u>Ошибки:</u> - сильное запрокидывание головы наверх.
2.6. Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу, подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти резко отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок и с прямыми ногами. Гимнасты должны уметь к этому времени выполнять подтягивание на перекладине, на кольцах, по несколько раз подряд, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу, в упоре на брусках, на кольцах. <u>Ошибки:</u> - сгибание рук в локтевых суставах в упоре
2.7. Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 1. Согнуться в талии. Поставить руки на пол чуть шире плеч, упереться ладонями в пол, разведя пальцы в стороны. 2. Выполнить мах ногой и усилиями мышц корпуса вывести тело вверх, упираясь руками в пол, не сгибая их в локтях. Плечи полностью раскрыты. 3. После достижения равновесия сделать толчок второй ногой и зафиксировать ноги в воздухе. Все тело образует ровную линию. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо. Задержаться в позиции на максимально возможное время, затем вернуться в исходное положение в том же порядке. <u>Ошибки при выполнении упражнения:</u> - сгибание рук в локтях; - отклонение от вертикали ног или туловища; - носки не натянуты, не направлены вверх; - голова не направлена вниз.

Этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление. Бег выполняется из положения высокого старта. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш!» обучаемый стартует от белой линии разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка, отмеченная белой линией; бегун, развернувшись на 180°, касается пальцами руки линии разметки, и возвращается на место, затем опять пробегает отрезок 10 м, дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается в момент движения спортсмена и выключается, когда спортсмен по окончании второй части пересекает финишную линию. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «<i>Внимание!</i>», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
1.2. Бег 20 м с высокого старта (с)	Бег проводится по любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног. <u>Техника выполнения испытания:</u> По команде «<i>На старт</i>» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась

	у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). Руки в локтях согнуты, корпус слегка наклонен вперед. По команде «<i>Марш!</i>» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее.
	Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - участник начал выполнение испытания до команды тренера «Марш!» (фальстарт); - участник не пересек линию финиша; - участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому.
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Тестирование проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Испытание проводится в спортивном зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук

	по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений), с разметкой на ковре или применением сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
1.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	<u>Техника выполнения испытания:</u> Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом ковре, руки за головой «в замок», лопатки касаются ковра, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. <u>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</u> - отсутствие седа ноги вместе; - отсутствие касания лопатками ковра; - размыкание пальцев рук «из замка».

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1. Лазание по канату с помощью ног 5 м (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше.
	Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с помощью ног: из положения «стоя лицом к канату, руки на уровне глаз или выше» оттолкнуться ногами от пола или от узла каната, подтянуть колени максимально близко к груди, выпрямляя колени выполнить подтягивание, перехват руками поочередно до уровня глаз или выше. Спускаться с каната необходимо в обратной последовательности. <u>Спортсмену разрешается:</u> - запрыгивать на канат; - при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног. <u>Спортсмену запрещается спрыгивать с каната!</u>
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях выполняется из исходного положения: упор на параллельных брусьях, хват сверху, руки выпрямлены в локтях вдоль туловища, спина прямая, ноги вытянуты, носки смотрят в пол, взгляд прямо перед собой, руки сгибаются в локтевых суставах, локти разводятся в стороны под углом 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию отклоняясь от вертикали на 15 градусов, туловище медленно без рывков опускается в вис, упражнение выполняется без толчков и раскачиваний ногами и корпусом локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Разгибание рук в упор, поднять туловище в упор разгибаясь, перейти в упор, быстро переставляя кисти из положения виса в упор. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается. Возвращаясь в исходное положение необходимо зафиксировать его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания;

	- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
2.3. Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных параллельных брусьях. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение: упор на параллельных брусьях или гимнастических стоялках, ноги вместе, руки выпрямлены в локтевых суставах. Силой поднять ноги назад, носки направлены в пол, ноги врозь, одновременно руки выпрямлены в локтевых суставах, туловище образует прямую линию с плечами и ногами. Возможен незначительный прогиб в пояснице. <u>Ошибки:</u> - удержание ниже линии горизонтали, согнутые коленные и локтевые суставы.
2.4. Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированных гимнастических кольцах. Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу, подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти резко отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок и с прямыми ногами. Гимнасты должны уметь к этому времени выполнять подтягивание на перекладине, на кольцах, по нескольку раз подряд, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу, в упоре на брусьях, на кольцах. <u>Ошибки:</u> - сгибание рук в локтевых суставах в упоре
2.5. Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре (для вольных упражнений). Форма одежды спортивная. <u>Техника выполнения испытания:</u> 1. Согнуться в талии. Поставить руки на пол чуть шире плеч, опереться ладонями в пол, разведя пальцы в стороны. 2. Выполнить мах ногой и усилиями мышц корпуса вывести тело вверх, упираясь руками в пол, не сгибая их в локтях. Плечи полностью раскрыты. 3. После достижения равновесия сделать толчок второй ногой и зафиксировать ноги в воздухе. Все тело образует ровную линию. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо. Задержаться в позиции на максимально возможное время, затем вернуться в исходное положение в том же порядке. <u>Ошибки при выполнении упражнения:</u>

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- сгибание рук в локтях;- отклонение от вертикали ног или туловища;- носки не натянуты, не направлены вверх;- голова не направлена вниз. |
|--|---|