



УТВЕРЖДАЮ

Директор

СПб ГБУ СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

2023 года

**Методические рекомендации
по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной
физической подготовке для зачисления и перевода в группы по виду спорта
«спортивная гимнастика» (девочки) 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» (девочки)

1. Нормативы общей физической подготовки	
1.1. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 3x10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале (на гимнастическом ковре или дорожке для разбега) либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды: спортивная или гимнастический купальник. Челночный бег 3x10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. 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)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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. Сгибая руки, необходимо коснуться подбородком 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; - одновременное разгибание рук.
1.3. Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на низкой перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. 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 гимнастическом зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды: гимнастический купальник. <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 ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Участник 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 при выполнении испытания:</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 спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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 колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов). <u>Ошибка, при которой выполнение завершается:</u> - угол в коленных суставах.
2.2. Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки 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> - угол в коленных суставах; - 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. Форма одежды: гимнастический купальник. <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, при выполнении испытания:</u> - ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. - ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. - руки и ноги широко расставлены. - голова наклонена вперед.
3. Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год согласно этапу подготовки)	
3.1. Мост из положения лежа (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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, при выполнении испытания:</u> - ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. - ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. - руки и ноги широко расставлены. - голова наклонена вперед.
3.2. Наклон ноги вместе (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед выполняется из положения сед ноги вместе, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

	<u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
3.3. Ходьба по бревну (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на низком гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – о.с. Ходьба по низкому бревну со страховкой тренера. Встать на низкое бревно на всю стопу, руки в стороны. Шаг по бревну с носка, взгляд на бревно. Дойдя до конца бревна соскок в полуприсед, руки вперед. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - потеря равновесия и уход с бревна.
3.4. Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. <u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
3.5. Бег на время Бег 20 м (на время, сек)	Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды: гимнастический купальник. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. <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, пробегая её. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. <u>Ошибка при выполнении испытания:</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.
3.6. Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – о.с. Из положения о.с., выполняется полуприсед, руки назад, затем прыжок на мат, руки вперед. Спрыгивание с мата в полуприсед. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - напрыгивание на мат на одну ногу; - спрыгивание с мата на одну ногу.
3.7. Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – о.с. Из положения о.с., выполняется полуприсед, руки назад, затем прыжок на мат, руки вперед. Спрыгивание с мата в полуприсед. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - напрыгивание на мат на одну ногу; - спрыгивание с мата на одну ногу.
3.8. Угол в висе (на время)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> 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, положение фиксируется, включается секундомер. Секундомер выключается при опускании ног или при длительном угле в коленных суставах. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах.
3.9. Прыжок в длину	Испытание проводится в гимнастическом зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу

с места (см)	или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Участник 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 при выполнении испытания:</u> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
3.10. Наскоки на скамейку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Скамейка должна быть зафиксирована. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя прямо, перед скамейкой, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела. Конечное положение тела: стоя прямо, на скамейке, ноги и корпус полностью выпрямлены, находятся на одной линии. Выполнение: из положения стоя прямо, прийти в положение полуприседа, как при выпрыгивании, отвести руки назад, затем, оттолкнувшись двумя ногами от пола одновременно с махом руками вверх, одним мощным движением запрыгнуть на скамейку на две ноги в положение полуприседа (седа), 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. Спортсмену разрешается опираться руками в бедра при напрыгивании. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - напрыгивание на скамейку на одну ногу; - спрыгивание со скамейки на одну ногу.
3.11. Подтягивание (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u>

	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
3.12. Угол в вися (на время, сек)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки натянуты. 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> - угол в коленных суставах; - опускание или поднятие ног выше или ниже угла 90°.
3.13. Мост из положения лежа (из 5.0) фиксация не менее 3 сек	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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, при выполнении испытания:</u> - ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. - ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. - руки и ноги широко расставлены. - голова наклонена вперед.
3.14. Складка ноги вместе	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический

(из 5.0)	купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед выполняется из положения сед ноги вместе, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
3.15. Складка ноги врозь (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Наклон вперед выполняется из положения сед ноги врозь, ноги выпрямлены в коленных суставах. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
3.16. Ходьба по бревну (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на низком гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – о.с. Ходьба по низкому бревну со страховкой тренера. Встать на низкое бревно на всю стопу, руки в стороны. Шаг по бревну с носка, взгляд на бревно. Дойдя до конца бревна соскок в полуприсед, руки вперед. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - потеря равновесия и уход с бревна.
3.17. Прыжок на батуте (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом батуте. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – о.с. на середине батута. Раскачивание, а затем выполнение прыжков на батуте, руки внизу спина ровная, ноги в полете прямые. Приземление на согнутые ноги. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - прыжки по всему батуту.
3.18. Кувырок вперед (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник.

	<u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – упор присев. Выпрямляя ноги, подбородок прижать к груди, оттолкнуться ногами, переворачиваясь через голову перекатиться на спину, взять группировку и принять упор присев. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - отсутствие группировки.
3.19. Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены и находятся вместе. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах.
3.20. Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – о.с. Из положения о.с., выполняется полуприсед, руки назад, затем прыжок на мат, руки вперед. Спрыгивание с мата в полуприсед. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - напрыгивание на мат на одну ногу; - спрыгивание с мата на одну ногу.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Челночный бег 3х10 м (с)	Челночный бег 3х10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале (на гимнастическом ковре или дорожке для разбега) либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды: спортивная или гимнастический купальник. Челночный бег 3х10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. 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 на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды: гимнастический купальник. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. <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, пробегая её. 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)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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. Сгибая руки, необходимо коснуться подбородком 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; - одновременное разгибание рук.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды: гимнастический купальник. <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	Испытание проводится в гимнастическом зале на ровной площадке с твердым покрытием, с разметкой на полу

с места толчком двумя ногами (см)	или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Участник 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)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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 гимнастического ковра, ноги прямые в коленных суставах, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, до положения сидя, 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 3 м (без учета времени)	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя прямо, перед канатом. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с использованием ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых

	руках (или запрыгнуть на канат) и зажать канат ногами, затем сгибая руки в локтевых суставах, подтягивая себя вверх по канату, при помощи ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого подконтрольно спуститься вниз. Спортсмену разрешается: - спрыгивать, если спортсмен опустился подконтрольно до допустимой для спрыгивания отметки (2,5 м); - запрыгивать на канат; Спортсмену запрещается спрыгивать раньше разрешенной для спрыгивания высоты (2,5 м)
2.2. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. - виса на гимнастической жерди. Из виса на гимнастической жерди подъем переворотом в упор силой. Для выполнения этого подъема необходимо из виса выполнить подтягивание и в висе на согнутых руках, поднять ноги и туловище как можно выше и ближе к снаряду. В момент, когда ноги будут подняты высоко, положить живот на перекладину и поднимая плечи, разгибая руки, перейти в упор, быстро переставляя кисти из положения виса в упор. Вернуться в И.П. обратным движением. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - незаконченность выполнения переворота в упор.
2.3. И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены и находятся вместе. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах.
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. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>При выполнении испытания:</u> Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - толчок ногами; - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.

2.5. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических стоялках. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Упор углом – упор, при котором прямые ноги подняты вперед до горизонтального положения, пальцы ног натянуты. Руки и ноги в локтевых и коленных суставах выпрямлены. И.П. – упор на прямых руках на гимнастических стоялках, ноги выпрямлены вперед и пятки на опору высотой на уровне стоялки. По команде гимнаст отрывает ноги от опоры и фиксирует угол 90°, включается секундомер. Выключение секундомера происходит в момент касания пяток опоры. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - руки согнуты в локтевых суставах; - ноги согнуты в коленных суставах; - ноги по отношению к телу выше или ниже угла в 90°.
2.6. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – сед в упоре на пятках, руки выпрямлены в локтевых суставах. По команде выполнить опору на руках, поднимая спину и прижав колени к груди, включается секундомер. Секундомер выключается при касании ног пола. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - сгибание рук в локтевых суставах.
2.7. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале у стены. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - опора рук далеко от стены; - угол в коленных и локтевых суставах; - плечевые и тазобедренные суставы, пальцы ног не прижаты к стене.
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. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стоя на двух, руки в стороны. Силой поднять ногу вперед на уровне или выше горизонтали. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - отклонение плеч от вертикали; - угол в коленных и локтевых суставах.
4. Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год согласно этапу подготовки)	

3.1. Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. - виса на гимнастической жерди. Из виса на гимнастической жерди подъем переворотом в упор силой. Для выполнения этого подъема необходимо из виса выполнить подтягивание и в висе на согнутых руках, поднять ноги и туловище как можно выше и ближе к снаряду. В момент, когда ноги будут подняты высоко, положить живот на перекладину и поднимая плечи, разгибая руки, перейти в упор, быстро переставляя кисти из положения виса в упор. Вернуться в И.П. обратным движением. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - незаконченность выполнения переворота в упор.
3.2. Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 12 метров. Форма одежды: гимнастический купальник. Челночный бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер при завершении 1 минуты. <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.
3.3. Поднимание ног из виса на гимн. стен. (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены и находятся вместе. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах.

3.4. Угол в упоре (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах.
3.5. Стойка на руках у опоры из 10.00	Испытание проводится в гимнастическом зале у стены. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - опора рук далеко от стены; - угол в коленных и локтевых суставах; - плечевые и тазобедренные суставы, пальцы ног не прижаты к стене.
3.6. Шпагат на правую ногу	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на правую ногу. 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. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.7. Шпагат на левую ногу	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на левую ногу. 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. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.8. Поперечный шпагат	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол – 180°. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед.

	<u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.9. Подъем разгибом (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусках. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Прыжок на нижнюю жердь, кач в висе ноги впереди под углом 90°. Показать прямое тело, вис согнувшись, прямыми руками сделать упор на нижней жерди, ноги вместе, взгляд на ноги. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации упора на руках.
3.10. Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - толчок ногами; - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.11. Угол в упоре на бревне (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах.
3.12. Отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусках. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – упор спереди на нижней жерди ноги вместе. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным движением. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.

3.13. Сальто назад (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Полуприсед, замах руками назад. Одновременно с прыжком поднять руки вверх, таз вывести вперед. Переворачиваясь через голову, быстро взять группировку, приземлиться в полуприсед, руки вперед. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - медленная группировка.
3.14. Шпагат правая нога с 20 см	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на правую ногу с опоры 20 см. 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. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.15. Шпагат левая нога с 20 см	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на левую ногу с опоры 20 см. 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. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.16. Поперечный шпагат с 20 см	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u>

	Поперечный шпагат с 20 см. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.17. Подъем разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Прыжок на нижнюю жердь, кач в висе ноги впереди под углом 90°. Показать прямое тело, вис согнувшись, прямыми руками сделать упор на нижней жерди, ноги вместе, взгляд на ноги. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным движением. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации упора на руках.
3.18. Поднимание ног из угла на гимнастической стенке - 20 раз (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены, находятся вместе, перпендикулярны гимнастической стенке. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах.
3.19. Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 12 метров. Форма одежды: гимнастический купальник. Челночный бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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 «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер при завершении 1 минуты. <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.
3.20. Спичаг на бревне (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.21. Стойка на руках (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – о.с. встать в стойку на руках, секундомер включается. Секундомер выключается при касании ногами пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.22. Горизонт между мостами (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Удержание прямого тела между мостами. Руки на мостике находятся немного выше локтевого сустава, ноги лежат на мостике немного ниже коленного сустава. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.23. Шпагат правая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник.

	<u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на правую ногу с мостов. 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. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.24. Шпагат левая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на левую ногу с мостов. 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. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.25. Поперечный шпагат на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Поперечный шпагат на мостах. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.

Этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 3x10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале (на гимнастическом ковре или дорожке для разбега) либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды спортивная или гимнастический купальник. Челночный бег 3x10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. 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 на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды: гимнастический купальник. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. <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, пробегая её. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

	<u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u> - старт участника раньше команды стартера «Марш!».
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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. Сгибая руки, необходимо коснуться подбородком 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) (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды: гимнастический купальник. <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. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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 гимнастического ковра, ноги прямые в коленных суставах, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, до положения сидя, 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 ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Участник 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 без помощи ног 3 м (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя прямо, перед канатом. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату с использованием ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых руках (или запрыгнуть на канат) и зажать канат ногами, затем сгибая руки в локтевых суставах, подтягивая себя вверх по канату, при помощи ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого

	подконтрольно спуститься вниз. Спортсмену разрешается: - прыгивать, если спортсмен опустился подконтрольно до допустимой для прыгивания отметки (2,5 м); - запрыгивать на канат; Спортсмену запрещается прыгивать раньше разрешенной для прыгивания высоты (2,5 м)
2.2. И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
2.3. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических стоялках. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Упор углом – упор, при котором прямые ноги подняты вперед до горизонтального положения, пальцы ног натянуты. Руки и ноги в локтевых и коленных суставах выпрямлены. И.П. – упор на прямых руках на гимнастических стоялках, ноги выпрямлены вперед и пятки на опору высотой на уровне стоялки. По команде гимнаст отрывает ноги от опоры и фиксирует угол 90°, включается секундомер. Выключение секундомера происходит в момент касания пяток опоры. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - руки согнуты в локтевых суставах; - ноги согнуты в коленных суставах; - ноги по отношению к телу выше или ниже угла в 90°.
2.4. И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены и находятся вместе. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах.

2.5. Из И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале у гимнастической стенки. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°, секундомер включается. При касании ног пола секундомер выключается. <u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
2.6. И.П. –стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку, на руках (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. –стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку, на руках. <u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> - отсутствие фиксации положения в стойке на руках; - прогиб в пояснице.
2.7. Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – о.с. встать в стойку на руках, секундомер включается. Секундомер выключается при касании ногами пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
2.8. Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – о.с. на бревне встать в стойку на руках, секундомер включается. Секундомер выключается при касании ногами бревна. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3. Тесты индивидуального отбора	

(утверждаются СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год согласно этапу подготовки)	
3.1. Подъем разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Прыжок на нижнюю жердь, кач в висе ноги впереди под углом 90°. Показать прямое тело, вис согнувшись, прямыми руками сделать упор на нижней жерди, ноги вместе, взгляд на ноги. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным движением. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации упора на руках.
3.2. Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное и конечное положение тела: о.с., руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны тела. Выполнение: из положения вертикальной стойки со скакалкой, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны тела, выполнить прыжок двумя ногами с двойным оборотом скакалки вокруг тела. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - при одинарном обороте скакалки вокруг тела повтор не засчитывается; - если спортсмен делает намеренную или нечаянную остановку и при втором обороте трос скакалки остается спереди спортсмена, повтор не засчитывается.
3.3. Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 12 метров. Форма одежды: гимнастический купальник. Челночный бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер при завершении 1 минуты.

	<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.
3.4. Спичаг на бревне (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.5. Стойка на руках на стоялке (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических стоялках. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – о.с. на бревне встать в стойку на руках на гимнастических стоялках, секундомер включается. Секундомер выключается при касании ногами пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.6. Отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – упор спереди на нижней жерди ноги вместе. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным движением. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.7. Горизонт между мостами (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Удержание прямого тела между мостами. Руки на мостике находятся немного выше локтевого сустава, ноги лежат

	на мостике немного ниже коленного сустава. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.8. Сальто назад (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Полуприсед, замах руками назад. Одновременно с прыжком поднять руки вверх, таз вывести вперед. Переворачиваясь через голову, быстро взять группировку, приземлиться в полуприсед, руки вперед. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - медленная группировка.
3.9. Шпагат правая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на правую ногу с мостов. 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. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.10. Шпагат левая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на левую ногу с мостов. 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. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах;

	- заваливание туловища в стороны.
3.11. Поперечный шпагат на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Поперечный шпагат на мостах. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.

Этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Челночный бег 3x10 м (с)	Челночный бег 3x10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале (на гимнастическом ковре или дорожке для разбега) либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды спортивная или гимнастический купальник. Челночный бег 3x10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. 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 на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды: гимнастический купальник. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. <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, пробегая её. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. <u>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</u>

	- старт участника раньше команды стартера «Марш!».
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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. Сгибая руки, необходимо коснуться подбородком 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 гимнастическом зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды: гимнастический купальник. <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 ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u>

	Участник 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)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <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 гимнастического ковра, ноги прямые в коленных суставах, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, до положения сидя, 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 без помощи ног 5 м (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное положение тела: стоя прямо, перед канатом. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты. Выполнение подъема по канату без использования ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых руках (или запрыгнуть на канат), затем сгибая руки в локтевых суставах, подтягивая себя вверх по канату, без помощи ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого подконтрольно спуститься вниз. Спортсмену разрешается:

	- спрыгивать, если спортсмен опустился подконтрольно до допустимой для спрыгивания отметки (2,5 м); - запрыгивать на канат; - при подъеме по канату без использования ног, разрешается спускаться по нему с использованием ног. Спортсмену запрещается спрыгивать раньше разрешенной для спрыгивания высоты (2,5 м). <u>Ошибка, при выполнении испытания:</u> - при обхвате каната ногами результат не засчитывается.
2.2. И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
2.3. Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах.
2.4. И.П. стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
2.5. Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – о.с. на бревне встать в стойку на руках, секундомер включается. Секундомер выключается при касании ногами бревна.

	<u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3. Тесты индивидуального отбора	
3.1. Подъем разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Прыжок на нижнюю жердь, кач в висе ноги впереди под углом 90°. Показать прямое тело, вис согнувшись, прямыми руками сделать упор на нижней жерди, ноги вместе, взгляд на ноги. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным движением. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации упора на руках.
3.2. Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Исходное и конечное положение тела: о.с., руки согнуты в локтях, удерживают скакалку с внешней стороны тела. Выполнение: из положения вертикальной стойки со скакалкой, удерживая рукоятки скакалки руками с внешней стороны тела, выполнить прыжок двумя ногами с двойным оборотом скакалки вокруг тела. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - при одинарном обороте скакалки вокруг тела повтор не засчитывается; - если спортсмен делает намеренную или нечаянную остановку и при втором обороте трос скакалки остается спереди спортсмена, повтор не засчитывается.
3.3. Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Челночный бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 12 метров. Форма одежды: гимнастический купальник. Челночный бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три 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 вперед 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, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер при завершении 1 минуты. <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.
3.4. Спичаг на бревне (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.5. Стойка на руках на стоялке (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических стоялках. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Из И.П. – о.с. на бревне встать в стойку на руках на гимнастических стоялках, секундомер включается. Секундомер выключается при касании ногами пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.6. Отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – упор спереди на нижней жерди ноги вместе. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным движением. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.7. Горизонт между	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический

мостами (на время)	купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Удержание прямого тела между мостами. Руки на мостике находятся немного выше локтевого сустава, ноги лежат на мостике немного ниже коленного сустава. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.8. Сальто назад (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Полуприсед, замах руками назад. Одновременно с прыжком поднять руки вверх, таз вывести вперед. Переворачиваясь через голову, быстро взять группировку, приземлиться в полуприсед, руки вперед. <u>Ошибка при выполнении испытания:</u> - медленная группировка.
3.9. Шпагат правая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на правую ногу с мостов. 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. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.10. Шпагат левая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Продольный шпагат на левую ногу с мостов. 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.

	Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.11. Поперечный шпагат на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. <u>Техника выполнения испытания:</u> Поперечный шпагат на мостах. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. <u>Ошибки при выполнении испытания:</u> - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.