

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более 10,3 с – выполнено более 10,3 с – не выполнено	не более 10,6 с – выполнено более 10,6 с – не выполнено	не более 10,0 с – выполнено более 10,0 с – не выполнено	не более 10,4 с – выполнено более 10,4 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 8 раз - выполнено менее 8 раз – не выполнено	не менее 5 раз - выполнено менее 5 раз – не выполнено	не менее 10 раз - выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 6 раз - выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на низкой перекладине	не менее 2 раз - выполнено менее 2 раз – не выполнено	-	не менее 3 раз - выполнено менее 3 раз – не выполнено	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	не менее 5 раз - выполнено менее 5 раз – не выполнено	-	не менее 6 раз - выполнено менее 6 раз – не выполнено
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	не менее + 1 см – выполнено менее + 1 см – не выполнено	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 3 см – выполнено менее + 3 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено	не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено	не менее 115 см – выполнено менее 115 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	не менее 5 раз - выполнено менее 5 раз – не выполнено	не менее 5 раз - выполнено менее 5 раз – не выполнено	не менее 6 раз - выполнено менее 6 раз – не выполнено	не менее 6 раз - выполнено менее 6 раз – не выполнено
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	не менее 5 с - выполнено менее 5 с – не выполнено	не менее 5 с - выполнено менее 5 с – не выполнено	не менее 6 с - выполнено менее 6 с – не выполнено	не менее 6 с - выполнено менее 6 с – не выполнено

2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)	не менее 5 с - выполнено менее 5 с – не выполнено	не менее 5 с - выполнено менее 5 с – не выполнено	не менее 6 с - выполнено менее 6 с – не выполнено	не менее 6 с - выполнено менее 6 с – не выполнено
------	---	---	---	--	---

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более 9,6 с – выполнено более 9,6 с – не выполнено	не более 10,4 с – выполнено более 10,4 с – не выполнено
1.2.	Бег 20 м с высокого старта (с)	не более 4,5 с – выполнено более 4,5 с – не выполнено	не более 4,8 с – выполнено более 4,8 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	не менее + 4 см – выполнено менее + 4 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 140 см – выполнено менее 140 см – не выполнено	не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	не менее 27 раз – выполнено менее 27 раз – не выполнено	не менее 21 раза – выполнено менее 21 раза – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)	выполнено не выполнено	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	-	выполнено не выполнено
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	-	не менее 3 раз – выполнено менее 3 раз – не выполнено
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	-
2.6.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	-	не менее 10 раз – выполнено менее 10 раз – не выполнено
2.7.	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено

2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	не менее 40 с – выполнено менее 40 с – не выполнено	не менее 40 с – выполнено менее 40 с – не выполнено
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)	не менее 5 с – выполнено менее 5 с – не выполнено	не менее 5 с – выполнено менее 5 с – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	

Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м (с)	не более 7,8 с – выполнено более 7,8 с – не выполнено	не более 8,2 с – выполнено более 8,2 с – не выполнено
1.2.	Бег 20 м с высокого старта (с)	не более 3,8 с – выполнено более 3,8 с – не выполнено	не более 4,4 с – выполнено более 4,4 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 24 раз – выполнено менее 24 раз – не выполнено	не менее 12 раз – выполнено менее 12 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	не менее + 8 см – выполнено менее + 8 см – не выполнено	не менее + 10 см – выполнено менее + 10 см – не выполнено
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	не менее 40 раз – выполнено менее 40 раз – не выполнено	не менее 30 раз – выполнено менее 30 раз – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 200 см – выполнено менее 200 см – не выполнено	не менее 170 см – выполнено менее 170 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	не более 12,5 с – выполнено более 12,5 с – не выполнено	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	не более 10,0 с – выполнено более 10,0 с – не выполнено
2.3.	И.П. – упор в положении угол, ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	-
2.4.	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	-	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	не менее 20 с – выполнено менее 20 с – не выполнено	не менее 20 с – выполнено менее 20 с – не выполнено
2.6.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (кол-во раз)	-	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено	-
2.8.	И.П. вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения. (с)	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено	-

2.9.	Из И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения (с)	-	не менее 15 с – выполнено менее 15 с – не выполнено
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз)	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено	-
2.11.	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)	-	не менее 5 раз – выполнено менее 5 раз – не выполнено
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)	не менее 30 с – выполнено менее 30 с – не выполнено	не менее 30 с – выполнено менее 30 с – не выполнено
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)	-	не менее 30 с – выполнено менее 30 с – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
3.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	не более 7,6 с – выполнено более 7,6 с – не выполнено	не более 8,0 с – выполнено более 8,0 с – не выполнено
1.2.	Бег 20 м с высокого старта (с)	не более 3,6 с – выполнено более 3,6 с – не выполнено	не более 4,2 с – выполнено более 4,2 с – не выполнено
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 27 раз – выполнено менее 27 раз – не выполнено	не менее 14 раз – выполнено менее 14 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)	не менее + 10 см – выполнено менее + 10 см – не выполнено	не менее + 12 см – выполнено менее + 12 см – не выполнено
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	не менее 45 раз – выполнено менее 45 раз – не выполнено	не менее 34 раз – выполнено менее 34 раз – не выполнено
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 230 см – выполнено менее 230 см – не выполнено	не менее 180 см – выполнено менее 180 см – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	не более 7,8 с – выполнено более 7,8 с – не выполнено	не более 9,0 с – выполнено более 9,0 с – не выполнено
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено	-
2.3.	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	-	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках Фиксация положения (с)	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (с)	-	не менее 10 с – выполнено менее 10 с – не выполнено
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз)	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено	-
2.7.	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)	-	не менее 6 раз – выполнено менее 6 раз – не выполнено
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)	не менее 60 с – выполнено менее 60 с – не выполнено	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)	-	не менее 60 с – выполнено менее 60 с – не выполнено
Уровень спортивной квалификации			
3.	Спортивное звание «мастер спорта России»		