

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения спортивной гимнастики (мальчики)
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год**

**(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки в соответствии
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная гимнастика», утвержденным Министерством спорта Российской
Федерации от 09.11.2022 № 953 и тестами индивидуального отбора на 2026 год,
разработанными СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»)**

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ подготовки 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 1*

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы НАЧАЛЬНОЙ подготовки 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)
см. приложение 2***

***В группы начальной подготовки первого года зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 2 и набравший не менее 40 баллов.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | |
|---|--|---|---|--|--|--|--|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 2.3 |
| | Челночный бег 3x10 м (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз) | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 10.30 | 8 | 2 | +1 | 110 | 5 | 5.00 | 5.00 |
| 0.0 | более 10.30 | менее 8 | менее 2 | менее +1 | менее 110 | менее 5 | менее 5.00 | менее 5.00 |
| 3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 2) | | | | | | | | |
| <p align="center">Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 2).</p> <p align="center">Возраст – мальчики 7-8 лет.</p> <p align="center">Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.</p> <p align="center">(максимальный балл-1.0)</p> | | | | | | | | |
| <p align="center">На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих.</p> <p align="center">Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.</p> | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

| Баллы | Скорость | Скоростно-силовые | | Сила | | | | Гибкость | | |
|--|-----------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|---|--------------------------------------|---|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| | Бег 20 м (на время, сек) | Прыжок в длину с места (см) | Наскоки на возвышенно сть 30 см за 10 сек (кол- во раз) | Подтягив ание на переклад ине из виса (кол- во раз) | Исходное положение - вис на гимнастичес кой стенке хватом сверху. Подъём выпрямленн ых ног в положение "угол" | Угол в вися на шведской стенке (держатъ, сек) | Отжимание от пола (кол-во раз) | Мост (из 5.0) фиксация не менее 3 сек | Складка ноги вместе (из 5.0) | Шпагат поперечный (из 5.0) |
| 5.0 | 4,7 | 130 | 15 | 10 | 15 | 25 | 15 | Качество исполнения: прямые руки, прямые ноги. | Качество исполнения: ноги прямые, грудь прижата к бёдрам | Качество исполнения: угол в тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые, носки натянуты, спина прямая. |
| 4.5 | 4,8 | 125 | 14 | 9 | 14 | 23 | 14 | | | |
| 4.0 | 4,9 | 120 | 13 | 8 | 13 | 20 | 13 | | | |
| 3.5 | 5,0 | 115 | 12 | 7 | 12 | 15 | 12 | | | |
| 3.0 | 5,1 | 110 | 11 | 6 | 11 | 13 | 11 | | | |
| 2.5 | 5,2 | 105 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | | | |
| 2.0 | 5,3 | 100 | 8 | 4 | 9 | 5 | 8 | | | |
| 1.5 | 5,4 | 95 | 6 | 3 | 8 | 3 | 6 | | | |
| 1.0 | 5,5 | 90 | 4 | 2 | 7 | 2 | 4 | | | |
| <p>Вступительный балл – от 40 и выше.</p> <p>Возраст – мальчики 7-8 лет.</p> <p>Антропометрический показатель (рост/вес): рост до 120 см, вес до 25 кг</p> <p>На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (больше количество баллов) из общего количества поступающих.</p> <p>Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.</p> | | | | | | | | | | |

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ подготовки 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 3*

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ подготовки 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) см. приложение 4*

***В группы начальной подготовки второго года зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 6 и набравший не менее 56 баллов.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | |
|---|--|---|---|--|--|--|--|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 2.3 |
| | Челночный бег 3x10 м (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз) | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 10.00 | 10 | 3 | +3 | 120 | 6 | 6.00 | 6.00 |
| 0.0 | более 10.00 | менее 10 | менее 3 | менее +3 | менее 120 | менее 6 | менее 6.00 | менее 6.00 |
| 3 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 6) | | | | | | | | |
| Переводной балл – 8 и не менее 56 баллов (в соответствии с приложением № 6). | | | | | | | | |
| Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. | | | | | | | | |
| (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | |
| На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов). | | | | | | | | |
| Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования. | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

[illegible]

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 5*

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) см. приложение 6*

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1 года подготовки зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 6 и набравший не менее 72 баллов.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|---|---|--|--|---|--|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.8 | |
| | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 20 м с высоко го старта (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Лазание по канату с помощью ног 4 м | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с) | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с) | |
| 1.0 | 9.6 | 4.50 | 10 | +4 | 140 | 27 | Выполнено | 5 | 5 | 5 | 10.00 | 10.00 | 40.00 | 5.00 | |
| 0.0 | более 9.6 | более 4.50 | менее 10 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10.00 | менее 10.00 | менее 40.00 | менее 5.00 | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | |
| 4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 6) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Переводной балл – 14 и не менее 72 баллов (в соответствии с приложением № 6). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

[illegible]

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 7***

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши)
см. приложение 8***

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2 года подготовки зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 8 и набравший не менее 75 баллов.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|---|---|--|--|---|--|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.8 | |
| | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 20 м с высокого старта (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Лазание по канату с помощью ног 4 м | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с) | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с) | |
| 1.0 | 9.6 | 4.50 | 10 | +4 | 140 | 27 | Выполнено | 5 | 5 | 5 | 10.00 | 10.00 | 40.00 | 5.00 | |
| 0.0 | более 9.6 | более 4.50 | менее 10 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10.00 | менее 10.00 | менее 40.00 | менее 5.00 | |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | | |
| 4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Переводной балл – 14 и не менее 75 баллов (в соответствии с приложением № 8). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши)

[illegible]

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 9*

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) см. приложение 10*

*В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3 года подготовки зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 10 и набравший не менее 70 баллов.

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.8 |
| | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 20 м с высокого старта (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Лазание по канату с помощью ног 4 м | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с) | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 9.6 | 4.50 | 10 | +4 | 140 | 27 | Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов | 5 | 5 | 5 | 10.00 | 10.00 | 40.00 | 5.00 |
| 0.0 | более 9.6 | более 4.50 | менее 10 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10.00 | менее 10.00 | менее 40.00 | менее 5.00 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд» | | | | | | |
| 4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 10) | | | | | | | | | | | | | | |
| Переводной балл – 14 и не менее 70 баллов (в соответствии с приложением № 10). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши)

[illegible]

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 11***

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)
см. приложение 12***

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4 года подготовки зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 12 и набравший не менее 70 баллов.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
|---|--|---------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.8 |
| | Челночный бег 3x10 м (с) | Бег 20 м с высоко го старта (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Лазание по канату с помощью ног 4 м | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с) | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 9.6 | 4.50 | 10 | +4 | 140 | 27 | Выполнен | 5 | 5 | 5 | 10.00 | 10.00 | 40.00 | 5.00 |
| 0.0 | более 9.6 | более 4.50 | менее 10 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10.00 | менее 10.00 | менее 40.00 | менее 5.00 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | «Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд» | | | | | | |
| 4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 12) | | | | | | | | | | | | | | |
| Переводной балл – 14 и не менее 70 баллов (в соответствии с приложением № 12). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)

[illegible]

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 13***

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)
см. приложение 14***

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года подготовки зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 14 и набравший не менее 70 баллов.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ** этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|---|---|--|--|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 2.8 |
| | Челночный бег 3x10 м (с) | Бег 20 м с высокого старта (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Лазание по канату с помощью ног 4 м | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с) | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 9.6 | 4.50 | 10 | +4 | 140 | 27 | Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов | 5 | 5 | 5 | 10.00 | 10.00 | 40.00 | 5.00 |
| 0.0 | более 9.6 | более 4.50 | менее 10 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10.00 | менее 10.00 | менее 40.00 | менее 5.00 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | | «Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд» | | | | | | |
| 4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 14) | | | | | | | | | | | | | | |
| Переводной балл – 14 и не менее 70 баллов (в соответствии с приложением № 14). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | | |

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)

[illegible]

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 15

***В группы на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 13 упражнений не менее 1 балла.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
|--|--|--------------------------------|---|--|---|--|--|---|---|--|---|--|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 |
| | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 20 м с высокого старта (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см+) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Лазание по канату с помощью ног 4 м (с) | И.П. – упор в положении угол, ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (с) | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз) | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 7.80 | 3.80 | 24 | +8 | 40 | 200 | 12.50 | 5 | 20 | 15 | 10.00 | 5 | 30.00 |
| 0.0 | более 7.80 | более 3.80 | менее 24 | менее +8 | менее 40 | менее 200 | более 12.50 | менее 5 | менее 20 | менее 15 | менее 10.00 | менее 5 | менее 30.00 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | | «Кандидат в мастера спорта» | | | | | | |
| Переводной балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0) | | | | | | | | | | | | | |

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

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юниоры/мужчины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 16**

***В группы на этап высшего спортивного мастерства зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 11 упражнений не менее 1 балла.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

| Баллы | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
|--|--|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|---|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 2.5 |
| | Челночный бег 3х10 м (с) | Бег 20 м с высокого старта (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см+) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | Лазание по канату с помощью ног 5м (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках Фиксация положения (с) | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз) | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 7.60 | 3.60 | 27 | +10 | 230 | 45 | 7.80 | 15 | 10 | 6 | 60.00 |
| 0.0 | более 7.60 | более 3.60 | менее 27 | менее +10 | менее 230 | менее 45 | более 7.80 | менее 15 | менее 10 | менее 6 | менее 60.00 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | «Мастера спорта России» | | | | | |
| <p align="center">Переводной балл – 11.</p> <p align="center">Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.</p> <p align="center">(максимальный балл-1.0)</p> | | | | | | | | | | | |