

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол № 1
«29» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«29» августа 2025 года

**Итоговая аттестация обучающихся отделения спортивной гимнастики (девочки)
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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) 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 и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) (после прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)»).
см. приложение 2*.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) по программе спортивной подготовки (без прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)»).
см. приложение 3*.

***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 и с приложением № 3 и набравший не менее 44 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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) 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 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (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	10.60	5	5	+3	105	5	5.00	5.00
0.0	более 10.60	менее 5	менее 5	менее +3	менее 105	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, Приложение № 3)								
Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 2), не менее 44 баллов (в соответствии с приложением № 3)								
Возраст – девочки 6-7 лет								
Если кандидат 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) из общего количества поступающих.								
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 при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) (после прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)»).

Баллы	Мост из положения лежа (из 5.0)	Наклон ноги вместе (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Бег (на время)	Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Угол в висе (на время)
10.0				6	5.30	5 с	15 с	30 с
9.5						6-7 с	16-17 с	25 с
9.0				5	6.00	8 с	18 с	20 с
8.5						9-10 с	19-20 с	15 с
8.0				4	6.30	11с	21 с	13 с
7.5						12-13 с	22-23 с	11 с
7.0				3	7.00	14 с	24 с	10 с
6.5						15-16 с	25-26 с	
6.0					7.30	17 с	27 с	8 с
5.5						18-19 с	28-29 с	
5.0	Качество исполнения: руки и ноги	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу	Качество исполнения ходьбы без наклонов в стороны	2	8.00	20 с	30 с	
4.5						21-22 с	31-32 с	6 с
4.0					8.30	23 с	33 с	
3.5								
3.0				1	9.00	26 с	36 с	4 с
2.5								
2.0						29 с	39 с	
1.5								2 с
1.0						32 с	42 с	1 с
0.5								

Вступительный балл – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р.

Возраст – девочки 6 – 7 лет;

Внешний вид гимнастики: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг ; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг.

На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих.

Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки
при просмотре претендентов на зачисление в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной
гимнастики (девочки) по программе спортивной подготовки
(без прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)»).

Баллы	Скорость	Скоростно-силовые		Сила		Гибкость			Смелость	Координация	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек) для 7 лет/ для 6 лет	Прыжок в длину с места (см) для 7 лет/ для 6 лет	Наскоки на скамейку (кол-во раз) для 7 лет/ для 6 лет	Подтягив ание (кол-во раз) для 7 лет/ для 6 лет	Угол в висе (на время, сек) для 7 лет/ для 6 лет	Мост из положен ия лежа (из 5.0) фиксаци я не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	
4.5			115	105	23	13			23	17	
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15	
3.5			100	95	15	8	3		15	13	
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10	
2.5			90	85	10	5		1	10	8	
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6	
1.5			80	75	3	3			3	4	
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2	

Вступительный балл – от 44 и выше.

Возраст – девочки 6-7 лет.

Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг

На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов)
из общего количества поступающих.

Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 4*.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2025 на отделении спортивной гимнастики (девочки)
см. приложение 5*.**

*В группы начальной подготовки второго года зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 5 и набравшая не менее 49 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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) 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 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическую 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	10.40	6	6	+5	115	6	6.00	6.00
0.0	более 10.40	менее 6	менее 6	менее +5	менее 115	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 49 баллов (в соответствии с приложением № 5)								
Если обучающаяся выполнила 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 и перевода в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2025 на отделении спортивной гимнастики (девочки)

Баллы	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Прыжок в длину с места	Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Бег 20 м (на время)	Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Угол в висе, держать (на время)	Мост из 5.0	Наклон ноги вместе из 5.0
10.0	11	150	15	4.00	40	45 с		
9.5	10	140	14-13		35	40 с		
9.0	9	130	12-11	4.30	30	35 с		
8.5	8	120	10		27	30 с		
8.0	7	110	9	5.00	23	25 с		
7.5	6	100	8		20	20 с		
7.0	5	95	7	5.30	19	18 с		
6.5	4	90	6		18	16 с		
6.0	3	85	5	6.00	17	14 с		
5.5	2	80	4		16	12 с		
5.0	1	75	3	6.30	15	10 с		
4.5	-	70	2		14	9 с		
4.0	-	65	1	7.00	-	8 с		
3.5	-	60	-	-	-	7 с		
3.0	-	55	-	-	-	6 с		
2.5	-	50	-	-	-	5 с		
2.0	-	-	-	-	-	4 с		
1.5	-	-	-	-	-	3 с		
1.0	-	-	-	-	-	2 с		
0.5	-	-	-	-	-	1 с		

Переводной балл - от 49 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.

Возраст – девочки 7 лет, 8 лет, 9 лет.

Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг; 8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг.

На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов).

Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.

Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены

Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу

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 (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 6*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,

проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу

на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2026 год

на отделении спортивной гимнастики (девушки)

см. приложение 7*.

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 7 и набравшая 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, 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 (девушки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической скамье (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастической скамье. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	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)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)															
1.0	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00														
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	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 № 7)																												
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с приложением № 7)																												
Если обучающаяся выполнила 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 и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки)

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Угол в упоре (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	20	17	35	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	16	30	50 с				
9.0	15	15	25	40 с				
8.5	13		20	35 с				
8.0	10	14	15	30 с				
7.5				25 с				
7.0		13	10	20 с				
6.5			9	17 с				
6.0	5	12	8	15 с				
5.5			7	14 с				
5.0	4		6	13 с				
4.5		11	5	12 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
4.0				11 с				
3.5			4	10 с				
3.0	3	10						
2.5	2		3					
2.0	1			5 с	Изгиб тела 10-15 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
1.5			2					
1.0			1	3 с				
0.5								

Переводной балл - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.

Возраст – девушки 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет.

Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг;

8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг, 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг.

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 (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 8*.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки)
см. приложение 9*.**

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 9 и набравшая не менее 63 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 (девушки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической скамье (кол-во раз)	Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастической скамье. 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)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
1.0	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00

3. 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»
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 9)		
Переводной балл – 14 и не менее 63 баллов (в соответствии с приложением № 9) Если обучающаяся выполнила 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 и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м. за 1 мин. (линии)	Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Угол в упоре на бревне (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	9-10	35	17	9-10	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	30	16	8-9	50 с				
9.0	7	25	15	7	40 с				
8.5	6	20		6	35 с				
8.0	5	15	14	5	30 с				
7.5					25 с				
7.0	4	10	13	4	20 с				
6.5		9			17 с				
6.0		8	12		15 с				
5.5	3	7		3	14 с				
5.0		6			13 с				
4.5		5	11		12 с				
4.0	2			2	11 с				
3.5		4			10 с				
3.0			10						
2.5		3							
2.0	1			1	5 с				
1.5		2							
1.0					3 с				
0.5		1							

Переводной балл - от 63 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский разряд.

Возраст – девушки 8 лет, 9 лет, 10 лет, 11 лет.

Внешний вид гимнасток: 8 лет - рост до 125 см, вес до 24 кг;

9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг; 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет - рост до 140 см, вес до 32 кг.

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 (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 10*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) см. приложение 11*.

*В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 11 и набравшая 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 (девушки) 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														
Баллы	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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической скамье (кол-во раз)	Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	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)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)														
1.0	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00														
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00														
3. 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»																				
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СПОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 11)																												
Переводной балл – 14 и не менее 70 баллов (в соответствии с приложением № 11)																												
Если обучающаяся выполнила 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 и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин. (линии)	Спичаг (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога с 20 см	Шпагат левая нога с 20 см	Поперечный шпагат с 20 см
10.0	20	35	17	9-10	15 с	9-10	9-10	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	30	16	8-9	14 с	8-9	8-9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
9.0	15	25	15	7	13 с	7	7	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
8.5	13	20		6	12 с	6	6	10-15 см	10-15 см	10-15 см
8.0	10	15	14	5	11 с	5	5			
7.5					10 с					
7.0		10	13	4	9 с	4	4			
6.5		9			8 с					
6.0	5	8	12		7 с					
5.5		7		3		3	3			
5.0	4	6			6 с					
4.5		5	11							
4.0				2	5 с	2	2			
3.5		4								
3.0	3		10		4 с					
2.5	2	3								
2.0	1			1	3 с	1	1			
1.5		2								
1.0					2 с					
0.5		1			1 с					

Переводной бал – от 70 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 спортивный разряд.

Возраст – девушки 9 лет, 10 лет, 11 лет, 12 лет.

Внешний вид гимнасток: 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг:

10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг.

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 (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 12*.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки)
см. приложение 13*.**

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 13 и набравшая не менее 77 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 (девушки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической скамье (кол-во раз)	Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке согнувшись, ноги врозь на гимнастической скамье. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической скамьи (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	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)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)														
1.0	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00														
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00														
3. Уровень спортивной квалификации																												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)						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 № 13)																												
Переводной балл – 14 и не менее 77 баллов (в соответствии с приложением № 13)																												
Если обучающаяся выполнила 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 и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15			
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9			
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4			
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с						
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.

Возраст – девочки 10 лет, 11 лет, 12 лет, 13 лет.

Внешний вид гимнасток: 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг;

11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг.

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 (девушки/юниорки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 14*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки) см. приложение 15*.

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 15 и набравшая не менее 77 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 (девушки/юниорки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической скамье (кол-во раз)	Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастической скамье. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической скамьи, ноги врозь на гимнастической скамье. 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)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)														
1.0	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00														
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00														
3. Уровень спортивной квалификации																												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)						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 № 15)																												
Переводной балл – 14 и не менее 77 баллов (в соответствии с приложением № 15)																												
Если обучающаяся выполнила 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 и перевода в группу
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики
(девушки/юниорки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9			
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с				Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
4.5			19			4		4			
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с						
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.

Возраст – 11 лет, 12 лет, 13 лет, 14 лет и старше.

Внешний вид гимнасток: 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг;

12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг; 14 лет и старше – рост до 155 см, вес до 45 кг.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 16*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки/юниорки/женщины) см. приложение 17*.

***В группы на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 17 и набравшая не менее 80 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 ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки/юниорки/женщины) 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). (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (см)	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках . Фиксация положения (с)		И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (кол-во раз)	Из И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения (с)	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)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)														
1.0	8.20	4.40	12	+10	30	170	10.00	5	20	15	15.00	5	30.00	30.00														
0.0	более 8.20	более 4.40	менее 12	менее +10	менее 30	менее 170	более 10.00	менее 5	менее 20	менее 15	менее 15.00	менее 5	менее 30.00	менее 30.00														
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»																					
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 16)																												
Переводной балл – 14 и не менее 80 баллов (в соответствии с приложением № 16).																												
Квалификационный норматив: КМС																												
Возраст – 12 лет и старше.																												
Если обучающаяся выполнила 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 и перевода
в группу на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год
на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки/юниорки/женщины)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках на стоялке (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	60	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9		24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	50	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6			6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	40	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9			
7.0	4	35	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0		30	20		13 с	6		6			
5.5	3			3		5	15 с	5			
5.0		20			10 с				Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
4.5			19			4		4			
4.0	2	15		2	8 с		10 с				
3.5						3		3			
3.0			18		5 с						
2.5									До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
2.0	1	10		1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		5			3 с	1	3 с	1			
0.5									10-15 см	10-15 см	10-15 см

**Переводной балл – от 80 и выше. Квалификационный норматив: КМС
Возраст – 12 лет и старше.**

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 18*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины)
см. приложение 19 *.

***В группы на этап высшего спортивного мастерства зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 11 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 19 и набравшая не менее 80 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 звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки															
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5											
Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (с)	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги висят вертикально. Фиксация положения (с)	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)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)												
1.0	8.00	4.20	14	+12	180	34	9.00	8	10.00	6	60.00											
0.0	более 8.00	более 4.20	менее 14	менее +12	менее 180	менее 34	менее 9.00	менее 8	менее 10.00	менее 6	менее 60.00											
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивное звание «мастер спорта России»															
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 19)																						
Переводной балл – 11 и не менее 80 баллов (в соответствии с приложением № 19). Квалификационный норматив: МС Возраст – 14 лет и старше.																						
Если обучающаяся выполнила 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 и перевода
в группу на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2026 год
на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках на стоялке (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	60	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9		24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	50	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6			6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	40	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9			
7.0	4	35	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0		30	20		13 с	6		6			
5.5	3			3		5	15 с	5			
5.0		20			10 с				Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
4.5			19			4		4			
4.0	2	15		2	8 с		10 с				
3.5						3		3			
3.0			18		5 с						
2.5									До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
2.0	1	10		1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		5			3 с	1	3 с	1			
0.5									10-15 см	10-15 см	10-15 см

**Переводной бал - от 80 и выше. Квалификационный норматив: МС
Возраст – 14 лет и старше.**