

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 (мальчики)
для зачисления и перевода в группы на 2026 учебно-тренировочный год**

**(контрольно-переводные нормативы по общей
и специальной физической подготовки в соответствии
с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146
«Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим
программам в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта»
и тестами индивидуального отбора на 2026 год,
разработанными СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»)**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 2021 г.р.
см. приложение 1***

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 2020 г.р.
см. приложение 2***

***В группы стартового уровня подготовки зачисляется ребено~~к~~, выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 1 или приложением № 2 и набравший не менее 48 баллов и 44 баллов соответственно.
Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы тестов индивидуального отбора, которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.**

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 2021 г.р.

Баллы	Наскоки на возвышенность за 15 сек (кол-во раз)	Бег 20 м (на время, сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	Подтягивание из виса на параллельных брусьях, ноги на жерди (кол-во раз)	Вис на согнутых руках на перекладине (сек)	Вис на согнутых руках на кольцах (сек)	Упор «углом» на гимнастических стоялках (колени согнуты, прижаты к груди) (сек)	Мост из положения лежа (из 5.0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)
5.0	8	5,6	13	10	10	10	10	10				
4.5	7		12	9	9	9	9	9				
4.0	6	6,0	11	8	8	8	8	8				
3.5	5		10	7	7	7	7	7				
3.0	4	6,5	9	6	6	6	6	6				
2.5	3		8	5	5	5	5	5				
2.0	2	7,0	7	4	4	4	4	4				
1.5			6	3	3	3	3	3				
1.0	1	7,5	5	2	2	2	2	2				

Вступительный балл – от 48 и выше.

Возраст – мальчики 2021 г.р.

**Качество исполнения:
руки и ноги выпрямлены**

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 2020 г.р.

Баллы	Наскоки на возвышенностъ за 15 сек (кол-во раз)	Бег 20 м (на время, сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивания из виса на перекладине (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках (колени согнуты, прижаты к груди) (сек)	Мост из положения лежа (из 5.0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)
5.0	13	5,0	16	10	3	18					
4.5	12		15	9		17-16					
4.0	11	5,4	14	8	2	15-14					
3.5	10		13	7		13-12					
3.0	9	5,8	12	6	1	11-10					
2.5	8		11	5		9-8					
2.0	7	6,4	10	4		7-6					
1.5	6		9	3		5-4					
1.0	5	6,8	8	2		3-2					

Вступительный балл – от 44 и выше.

Возраст – мальчики 2020 г.р.

**Качество исполнения:
руки и ноги выпрямлены**

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе БАЗОВОЙ подготовки 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

см. приложение 3*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы БАЗОВОЙ подготовки 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики

(мальчики)

см. приложение 4*

***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 № 4 и набравший не менее 36 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 БАЗОВОЙ 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 3х10 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 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	10.30	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 № 4)								
Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 4).								
Возраст – мальчики 7-8 лет.								
Если кандидат 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 при просмотре претендентов на зачисление в группы БАЗОВОЙ 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 возвышенност 30 см за 10 сек (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	Угол в висе на шведской стенке (держать, 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 газобетонных 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			

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА 2 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе БАЗОВОЙ подготовки 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
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 этапе БАЗОВОЙ подготовки 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)
см. приложение 6*

***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 50 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 БАЗОВОЙ 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 3х10 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 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	10.00	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 50 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 этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Поднимание ног до касания в висе на гимнастической стенке за 30 сек. (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Челночный бег 3x10 м (с)	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4
Отжимания на брусьях (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Угол в висе держать на гимнастической стенке (с)	30	27-29	24-26	21-23	18-20	15-17	12-14	9-11	7-8	5-6
Подтягивание (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Канат большой (с)	18	20	22	24	26	28	30	32	34	35
Шпагаты (три шпагата) ср.знач.	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 1 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 7*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года на 2026 на отделении спортивной гимнастики (юноши)
см. приложение 8*.

*В группы спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) 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 № 8 и набравшая 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 группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146
«Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

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 4 м (без учета времени)	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	09.60	4.50	10	+4	140	27	Выполнено	5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 09.60	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. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)														
Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 8)														
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 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года на 2026 год
на отделении спортивной гимнастики (юноши)**

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 2 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 9*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши)
см. приложение 10*.

*В группы спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) 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 № 10 и набравшая не менее 45 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 группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

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 гимнастич еской скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимани е туловища из положен ия лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазани е по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)	Подъем переворо том в упор из виса на переклад ине (кол-во раз)	Сгибани е и разгибани е рук в упоре на параллельн ых брусьях. (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастич еском ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастич еских стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонта льный 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 горизонта ли, руки в стороны. Фиксация положения (с)	
1.0	09.60	4.50	10	+4	140	27	Выполнено	5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 09.60	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. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)														
Переводной балл – 14 и не менее 45 баллов (в соответствии с приложением № 8)														
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 в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень)
2 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши)**

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 3 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от

14.11.2024

№ 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 11*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши)
см. приложение 12*.

*В группы спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) 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 № 12 и набравшая 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 группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

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 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 4 м (без учета времени)	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	09.60	4.50	10	+4	140	27	Выполнено	5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 09.60	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. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)														
Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 8)														
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 в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши)

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 4 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024

№ 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 13*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)
см. приложение 14*.

*В группы спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) 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 № 14 и набравшая 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 группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

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 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 4 м (без учета времени)	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	09.60	4.50	10	+4	140	27	Выполнено	5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 09.60	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. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)														
Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 8)														
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 в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4
года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)**

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 5 года подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики юноши/юниоры) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024

№ 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».
см. приложение 15*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)
см. приложение 16*.

***В группы спортивно-оздоровительного этапа (продвинутый уровень) 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 № 16 и набравшая 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 группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

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 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 4 м (без учета времени)	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	09.60	4.50	10	+4	140	27	Выполнено	5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 09.60	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. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)														
Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 8)														
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 в группу на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5
года на 2026 год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)**