

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 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

|  |
|--|
| <b>Тесты индивидуального отбора.</b>   |
| <b>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.<br/>см. приложение 1*</b> |
| <b>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.<br/>см. приложение 2*</b> |

**\*В группы стартового уровня подготовки зачисляется ребенок, 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) | Подтягивания 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 ног вместе (из 5.0) | Складка ног врозь (из 5.0) | Прыжок на батуте (из 5.0) |
|--|---|--------------------------|---|--|--|--|--|---|---|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 5.0  | 8   | 5,6                      | 13  | 10   | 10   | 10   | 10                                     | 10  | <p><b>Качество исполнения:</b><br/>руки и ноги выпрямлены</p> |                             |                            |                           |
| 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   |   |                             |                            |                           |
| <p><b>Вступительный балл – от 48 и выше.</b><br/><b>Возраст – мальчики 2021 г.р.</b></p> |   |                          |   |  |  |  |  |   |   |                             |                            |                           |

## 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 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) | 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  | <p><b>Качество исполнения:</b><br/>руки и ноги выпрямлены</p> |                              |                             |                         |                           |
| 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   |   |                              |                             |                         |                           |
| <p><b>Вступительный балл – от 44 и выше.</b><br/><b>Возраст – мальчики 2020 г.р.</b></p> |   |                          |   |   |  |   |   |                              |                             |                         |                           |

## **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 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) |
| <b>1.0</b>  | <b>10.30</b>                             | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>+1</b>  | <b>110</b>                                       | <b>5</b>   | <b>5.00</b>  | <b>5.00</b>   |
| <b>0.0</b>  | <b>более 10.30</b>                       | <b>менее 8</b>  | <b>менее 2</b>  | <b>менее +1</b>  | <b>менее 110</b>                                 | <b>менее 5</b>   | <b>менее 5.00</b>  | <b>менее 5.00</b>   |
| <b>3 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 4)</b>   |  |   |   |  |  |  |  |   |
| <p align="center"><b>Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 4).</b></p> <p align="center"><b>Возраст – мальчики 7-8 лет.</b></p> <p align="center"><b>Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.</b></p> <p align="center"><b>(максимальный балл-1.0)</b></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 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<br>20 м<br>(на время,<br>сек) | Прыжок в<br>длину с<br>места<br>(см) | Наскоки на<br>возвышенно-<br>сть 30 см за<br>10 сек (кол-<br>во раз) | Подтягива-<br>ние на<br>переклад-<br>ине из<br>виса (кол-<br>во раз) | Исходное<br>положение -<br>вис на<br>гимнастичес-<br>кой стенке<br>хватом<br>сверху. Подъём<br>выпрямленн-<br>ых ног в<br>положение<br>"угол" | Угол в вися-<br>нии на шведской<br>стенке<br>(держать,<br>сек) | Отжимание<br>от пола<br>(кол-во раз) | Мост<br>(из 5.0)<br>фиксация не<br>менее<br>3 сек       | Складка<br>ноги вместе<br>(из 5.0)                                | Шпагат<br>поперечный<br>(из 5.0)   |
| 5.0  | 4,7                               | 130                                  | 15   | 10   | 15  | 25   | 15                                   | Качество<br>исполнения:<br>прямые руки,<br>прямые ноги. | Качество<br>исполнения: ноги<br>прямые, грудь<br>прижата к бёдрам | Качество исполнения:<br>угол в тазобедренных<br>суставах 180 градусов,<br>колени прямые, носки<br>натянуты, спина<br>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 36 и выше.</p> <p>Возраст – мальчики 7-8 лет.</p> <p>Антропометрический показатель (рост/вес): рост до 120 см, вес до 25 кг</p> |                                   |                                      |  |  |   |  |                                      |   |   |  |

## **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 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  |
| <b>3 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 6)</b>   |  |   |   |  |  |  |  |   |
| Переводной балл – 8 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 6).<br>Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(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)**

[illegible]

## **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 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 (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 стоянках. 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)<br>Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(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)**

[illegible]

## **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 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 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  |
| <b>3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)</b>                          |  |                                |   |  |  |  |   |   |   |   |   |  |  |   |
| <b>Переводной балл – 14 и не менее 45 баллов (в соответствии с приложением № 8)</b>  |  |                                |   |  |  |  |   |   |   |   |   |  |  |   |
| <b>Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)</b> |  |                                |   |  |  |  |   |   |   |   |   |  |  |   |

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)**

[illegible]



## **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   |
|  | 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 (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 гимнастической ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоянках. 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)<br>Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(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)**

[illegible]

## **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   |
|  | 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 (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 стоянках. 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.<br>(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)**

[illegible]

## **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   |
|   | 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 (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 стоянках. 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)**

[illegible]