

**Промежуточная аттестация для групп СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (стартовый уровень) 2 года
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 стоянках (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	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены				
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.											
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.											

**Промежуточная аттестация для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года
на отделении спортивной гимнастики (мальчики)
(после прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)»).**

Баллы	Скорость	Скоростно-силовые		Сила				Гибкость		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9
	Бег 20 м (на время, сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на возвышенно сть 30 см за 10 сек (кол- во раз)	Подтягив ание на переклад ине из виса (кол- во раз)	Исходное положение - вис на гимнастичес кой стенке хватом сверху. Подъём выпрямленн ых ног в положение "угол"	Угол в вися на шведской стенке (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 тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые, носки натянуты, спина прямая.
4.5	4,8	125	14	9	14	23	14			
4.0	4,9	120	13	8	13	20	13			
3.5	5,0	115	12	7	12	15	12			
3.0	5,1	110	11	6	11	13	11			
2.5	5,2	105	10	5	10	10	10			
2.0	5,3	100	8	4	9	5	8			
1.5	5,4	95	6	3	8	3	6			
1.0	5,5	90	4	2	7	2	4			
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года						Вступительный балл – от 41 и выше. Квалификационный норматив – б/р				
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 1 года						Вступительный балл – от 36 и выше. Квалификационный норматив – б/р				
Вступительный балл – от 36 и выше. Возраст – мальчики 7-8 лет. Антропометрический показатель (рост/вес): рост до 120 см, вес до 25 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.										

**Промежуточная аттестация для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года
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	
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года				Вступительный балл – от 60 и выше. Квалификационный норматив – «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд»						
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 2 года				Вступительный балл – от 50 и выше. Квалификационный норматив – б/р						
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.										

**Промежуточная аттестация для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года
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	
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 3 года				Вступительный балл – от 60 и выше. Квалификационный норматив – «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд»						
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 3 года				Вступительный балл – от 50 и выше. Квалификационный норматив – б/р						
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.										

Промежуточная аттестация для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО этапа (этапе спортивной специализации) 1 года и для групп СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 1 года на отделении спортивной гимнастики (юноши)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Лазание по канату 5 м (с)	18	19	20	21	22	23	24	25	26-27	28-29
Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стоялках (с)	20-18	17-15	14-12	11-9	8-6	5-3	2-1	0	0	0
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 1 года	Переводной балл - от 40 и выше. Квалификационный норматив: «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».									
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года	Переводной балл - от 30 и выше. Квалификационный норматив – б/р									

Промежуточная аттестация для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО этапа (этапе спортивной специализации) 2 года и для групп СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 2 года на отделении спортивной гимнастики (юноши)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20 м (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145-135	130-120	115
Лазание по канату 5 м (с)	17	18	19	20	21	22	23	24-25	26-27	28-29
Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	13-12	11-10	9-8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стойках (с)	22-20	19-17	16-14	13-11	10-8	7-5	4	3	2	1
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 2 года	Переводной балл - от 60 и выше. Квалификационный норматив: «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».									
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года	Переводной балл - от 50 и выше. Квалификационный норматив – б/р									

Промежуточная аттестация для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО этапа (этапе спортивной специализации) 3 года и для групп СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (продвинутый уровень) 3 года на отделении спортивной гимнастики (юноши)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Стойка силой, сгибая руки на брусках (кол-во раз)	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусках (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: на перевороте руки и ноги выпрямлены									
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 3 года	Переводной бал – от 45 и выше. Квалификационный норматив: «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».									
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года	Переводной бал – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р									

Промежуточная аттестация для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО этапа (этапе спортивной специализации) 4 года и для групп СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	14	13	12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 4 года	Переводной бал - от 50 и выше. Квалификационный норматив: «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд».									
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года	Переводной бал - от 40 и выше. Квалификационный норматив: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»									

Промежуточная аттестация для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года и для групп СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года на отделении спортивной гимнастики

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Стойка силой, сгибая руки на брусках (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусках (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Высокий угол на параллельных брусках или помосте (с)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9-8	7-6	5-4	3-2
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	0
Горизонтальный вис сзади (с)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: на перевороте руки и ноги выпрямлены									
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 5 года	Переводной бал - от 50 и выше. Квалификационный норматив: «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд».									
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года	Переводной бал - от 40 и выше. Квалификационный норматив: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									

Промежуточная аттестация для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 6 года и для групп СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 6 года на отделении спортивной гимнастики

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Стойка силой, сгибая руки на брусках (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусках (кол-во раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Высокий угол на параллельных брусках или помосте (с)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9-8	7-6	5-4	3-2
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	0
Горизонтальный вис сзади (с)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: на перевороте руки и ноги выпрямлены									
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 6 года	Переводной бал - от 50 и выше. Квалификационный норматив: «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд».									
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 6 года	Переводной бал - от 40 и выше. Квалификационный норматив: «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									