

**Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа базового уровня подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,6 с – 1 б более 10,6 с – 0 б	11,0 с – 1 б более 11,0 с – 0 б	10,3 с – 1 б более 10,3 с – 0 б	10,5 с – 1 б более 10,5 с – 0 б
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол -во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	3 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б	8 раз – 1 б менее 8 раз – 0 б	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол -во раз	-	-	2 раз – 1 б менее 2 раз – 0 б	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	кол -во раз	-	-	-	6 раз – 1 б менее 6 раз – 0 б
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	с	5 с – 1 б менее 5 с – 0 б	2 с – 1 б менее 2 с – 0 б	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	-	-	+ 3 см – 1 б менее + 3 см – 0 б	+ 5 см – 1 б менее + 5 см – 0 б
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	90 см – 1 б менее 90 см – 0 б	85 см – 1 б менее 85 см – 0 б	120 см – 1 б менее 120 см – 0 б	115 см – 1 б менее 115 см – 0 б
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол -во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	6 раз – 1 б менее 6 раз – 0 б	6 раз – 1 б менее 6 раз – 0 б
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	-	-	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б
2.3.	Вис согну ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	4 с – 1 б менее 4 с – 0 б	4 с – 1 б менее 4 с – 0 б		
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация	с	5 с – 1 б менее 5 с – 0 б	5 с – 1 б менее 5 с – 0 б	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б

	положения					
3.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками					

Промежуточная аттестация для групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9,8 с – 1 б более 9,8 с – 0 б	10,4 с – 1 б более 10,4 с – 0 б
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	4,5 с – 1 б менее 4,5 с – 0 б	4,8 с – 1 б менее 4,8 с – 0 б
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	11 раз – 1 б менее 11 раз – 0 б	7 раз – 1 б менее 7 раз – 0 б
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+ 4 см – 1 б менее + 4 см – 0 б	+ 5 см – 1 б менее + 5 см – 0 б
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140 см – 1 б менее 140 см – 0 б	120 см – 1 б менее 120 см – 0 б
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	27 раз – 1 б менее 27 раз – 0 б	21 раз – 1 б менее 21 раз – 0 б
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	Выполнено – 1 б Не выполнено – 0 б	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	Выполнено – 1 б Не выполнено – 0 б
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	кол-во раз	-	3 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	-
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	кол-во раз	-	10 раз – 1 б менее 10 раз – 0 б

2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	10 с – 1 б более 10 с – 0 б	10 с – 1 б более 10 с – 0 б
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	с	10 с – 1 б более 10 с – 0 б	10 с – 1 б более 10 с – 0 б
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	с	40 с – 1 б более 40 с – 0 б	40 с – 1 б более 40 с – 0 б
2.11.	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровень или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	с	5 с – 1 б более 5 с – 0 б	5 с – 1 б более 5 с – 0 б
3.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

**Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,6 с – 1 б более 10,6 с – 0 б	11,0 с – 1 б более 11,0 с – 0 б	10,3 с – 1 б более 10,3 с – 0 б	10,5 с – 1 б более 10,5 с – 0 б
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	3 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б	8 раз – 1 б менее 8 раз – 0 б	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол-во раз	-	-	2 раз – 1 б менее 2 раз – 0 б	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-	-	-	6 раз – 1 б менее 6 раз – 0 б
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	с	5 с – 1 б менее 5 с – 0 б	2 с – 1 б менее 2 с – 0 б	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	-	-	+ 3 см – 1 б менее + 3 см – 0 б	+ 5 см – 1 б менее + 5 см – 0 б
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	90 см – 1 б менее 90 см – 0 б	85 см – 1 б менее 85 см – 0 б	120 см – 1 б менее 120 см – 0 б	115 см – 1 б менее 115 см – 0 б
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	6 раз – 1 б менее 6 раз – 0 б	6 раз – 1 б менее 6 раз – 0 б
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	-	-	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б
2.3.	Вис согну ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	4 с – 1 б менее 4 с – 0 б	4 с – 1 б менее 4 с – 0 б		
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	2 с – 1 б менее 2 с – 0 б	2 с – 1 б менее 2 с – 0 б	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б	6 с – 1 б менее 6 с – 0 б

3.	Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»
4.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	9,8 с – 1 б более 9,8 с – 0 б	10,4 с – 1 б более 10,4 с – 0 б
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	4,5 с – 1 б более 4,5 с – 0 б	4,8 с – 1 б более 4,8 с – 0 б
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	11 раз – 1 б менее 11 раз – 0 б	7 раз – 1 б менее 7 раз – 0 б
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+ 4 см – 1 б менее + 4 см – 0 б	+ 5 см – 1 б менее + 5 см – 0 б
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140 см – 1 б менее 140 см – 0 б	120 см – 1 б менее 120 см – 0 б
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	27 раз – 1 б менее 27 раз – 0 б	21 раза – 1 б менее 21 раза – 0 б
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)		выполнено – 1 б не выполнено – 0 б	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)		-	выполнено – 1 б не выполнено – 0 б
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	кол-во раз	-	3 раз – 1 б менее 3 раз – 0 б
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	-
2.6.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	кол-во раз	-	10 раз – 1 б менее 10 раз – 0 б
2.7.	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	10 с – 1 б менее 10 с – 0 б	10 с – 1 б менее 10 с – 0 б
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	10 с – 1 б менее 10 с – 0 б	10 с – 1 б менее 10 с – 0 б

2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	40 с – 1 б менее 40 с – 0 б	40 с – 1 б менее 40 с – 0 б
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	5 с – 1 б менее 5 с – 0 б	5 с – 1 б менее 5 с – 0 б
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	
4.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Норматив	
			мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	7,8 с – 1 б более 7,8 с – 0 б	8,2 с – 1 б более 8,2 с – 0 б
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	3,8 с – 1 б более 3,8 с – 0 б	4,4 с – 1 б более 4,4 с – 0 б
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	24 раз – 1 б менее 24 раз – 0 б	12 раз – 1 б менее 12 раз – 0 б
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+ 8 см – 1 б менее + 8 см – 0 б	+ 10 см – 1 б менее + 10 см – 0 б
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	40 раз – 1 б менее 40 раз – 0 б	30 раз – 1 б менее 30 раз – 0 б
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200 см – 1 б менее 200 см – 0 б	170 см – 1 б менее 170 см – 0 б
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	12,5 с – 1 б более 12,5 с – 0 б	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	-	10,0 с – 1 б более 10,0 с – 0 б
2.3.	И.П. – упор в положении угол, ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	-
2.4.	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	кол-во раз	-	4 раз – 1 б менее 4 раз – 0 б
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	20 с – 1 б менее 20 с – 0 б	20 с – 1 б менее 20 с – 0 б
2.6.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	кол-во раз	-	15 раз – 1 б менее 15 раз – 0 б
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15 раз – 1 б менее 15 раз – 0 б	-
2.8.	И.П. вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	10 с – 1 б менее 10 с – 0 б	-

2.9.	Из И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	-	15 с – 1 б менее 15 с – 0 б
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б	-
2.11.	И.П. – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку, на руках	кол-во раз	-	4 раз – 1 б менее 4 раз – 0 б
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	30 с – 1 б менее 30 с – 0 б	30 с – 1 б менее 30 с – 0 б
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	-	30 с – 1 б менее 30 с – 0 б
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивные разряд – «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивные разряд – «кандидат в мастера спорта»		
4.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			

Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)		Норматив	
			юноши/юниоры/мужчины	девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	7,6 с – 1 б более 7,6 с – 0 б	8,0 с – 1 б более 8,0 с – 0 б
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	3,6 с – 1 б более 3,6 с – 0 б	4,2 с – 1 б более 4,2 с – 0 б
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	27 раз – 1 б менее 27 раз – 0 б	14 раз – 1 б менее 14 раз – 0 б
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+ 10 см – 1 б менее + 10 см – 0 б	+ 12 см – 1 б менее + 12 см – 0 б
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	45 раз – 1 б менее 45 раз – 0 б	34 раз – 1 б менее 34 раз – 0 б
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230 см – 1 б менее 230 см – 0 б	180 см – 1 б менее 180 см – 0 б
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	7,8 с – 1 б более 7,8 с – 0 б	9,0 с – 1 б более 9,0 с – 0 б
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15 раз – 1 б менее 15 раз – 0 б	-
2.3.	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	кол-во раз	-	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках Фиксация положения	с	10 с – 1 б менее 10 с – 0 б	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	-	10 с – 1 б менее 10 с – 0 б
2.6.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	кол-во раз	6 раз – 1 б менее 6 раз – 0 б	-
2.7.	И.П. стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	кол-во раз	-	5 раз – 1 б менее 5 раз – 0 б
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	60 с – 1 б менее 60 с – 0 б	-

2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	-	40 с – 1 б менее 40 с – 0 б
Уровень спортивной квалификации				
3.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
4.	Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками			