ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ (девочки, девушки, юниорки, женщины)

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 1*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года (спортивно-оздоровительный этап) на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». см. приложение 1*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года и на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) (после прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)») см. приложение 2*.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года и на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) (без прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)») см. приложение 3*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 8*.

***В группы начальной подготовки первого года и базовой подготовки 1 года зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 7 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 2, № 3 и набравший не менее 50 баллов для спортивной подготовки и 40 баллов/44 балла для спортивно-оздоровительного этапа.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Тесты индивидуального отбора», которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на отделении спортивной гимнастики в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2026 № 1136 и на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	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 согнув ноги (группировка) 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	11,00	3	2	85	5	4,00	2,00
0.0	более 11,00	менее 3	менее 2	менее 85	менее 5	менее 4,00	менее 2,00
3. Уровень спортивной квалификации:				не устанавливается			
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 2, № 3)							
Вступительный балл – 7 и не менее 50 баллов для спортивной подготовки и 40 баллов/44 балла для спортивно-оздоровительной подготовки (в соответствии с приложением № 2, № 3). Возраст – девочки 5-6-7 лет Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)							
На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих. Количество мест на спортивной подготовке и спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.							
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 8)							
Обязательны к выполнению:							
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5						
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п.5						

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Приложение 2

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (после прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)»)

Баллы	Мост из положения лежа (из 5 .0)	Наклон ноги вместе (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Бег (на время)	Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Угол в висе (на время)
10.0				**6**	**5.30**	**5 с**	**15 с**	**30 с**
9.5						**6-7 с**	**16-17 с**	**25 с**
9.0				**5**	**6.00**	**8 с**	**18 с**	**20 с**
8.5						**9-10 с**	**19-20 с**	**15 с**
8.0				**4**	**6.30**	**11с**	**21 с**	**13 с**
7.5						**12-13 с**	**22-23 с**	**11 с**
7.0				**3**	**7.00**	**14 с**	**24 с**	**10 с**
6.5						**15-16 с**	**25-26 с**	
6.0					**7.30**	**17 с**	**27 с**	**8 с**
5.5						**18-19 с**	**28-29 с**	
5.0	**Качество исполнения: руки и ноги**	**Качество исполнения: живот и грудь плотно** прижаты **к полу**	**Качество исполнения ходьбы без наклонов в стороны**	**2**	**8.00**	**20 с**	**30 с**	
4.5						**21-22 с**	**31-32 с**	**6 с**
4.0					**8.30**	**23 с**	**33 с**	
3.5								
3.0				**1**	**9.00**	**26 с**	**36 с**	**4 с**
2.5								
2.0						**29 с**	**39 с**	
1.5								**2 с**
1.0						**32 с**	**42 с**	**1 с**
0.5								

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года	**Вступительный балл – от 50 и выше.** **Квалификационный норматив – б/р**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 1 года	**Вступительный балл – от 40 и выше.** **Квалификационный норматив – б/р**

Возраст – девочки 5 – 6 – 7 лет;
Внешний вид гимнастки: 5 лет – рост 110 см, вес до 15 кг; 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг.

На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих. Количество мест на спортивной подготовке и спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (без прохождения подготовки в группах «спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень)»).

Баллы	Скорость		Скоростно-силовые		Сила		Гибкость			Смелость	Координация	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек) для 7 лет/ для 6 лет		Прыжок в длину с места (см) для 7 лет/ для 6 лет	Наскоки на скамейку (кол-во раз) для 7 лет/ для 6 лет	Подтягивание (кол-во раз) для 7 лет/ для 6 лет	Угол в висе (на время, сек) для 7 лет/ для 6 лет	Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к ногам, ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу, ноги выпрямлены	Качество исполнения: ходьба без падений и наклонов в стороны	Качество выполнения: сохранять ритм прыжков и положение тела в прыжках	Качество исполнения: правильная группировка и направление движения
4.5			115	105	23	13			23	17						
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15						
3.5			100	95	15	8	3		15	13						
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10						
2.5			90	85	10	5		1	10	8						
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6						
1.5			80	75	3	3			3	4						
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2						

Вступительный балл – от 44 и выше.
Возраст – девочки 5-6-7 лет.
Внешний вид гимнастки: 5 лет – рост 110 см, вес до 15 кг; 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг

На спортивно-оздоровительный этап зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих.
Количество мест на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ
2 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 4*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». см. приложение 4*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) см. приложение 5*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 8*.

Приложение 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на отделении спортивной гимнастики в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2026 № 1136 и на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
1.0	10,50	5	6	+5	115	6	6.00	6.00
0.0	более 10,50	менее 5	менее 6	менее +5	менее 115	менее 6	менее 6.00	менее 6.00
3. Уровень спортивной квалификации:					не устанавливается			
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 5)								
Переводной балл – 8 и не менее 60 баллов/50 баллов (в соответствии с приложением № 5) Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)								
На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих. Количество мест на спортивной подготовке и спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.								
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 8)								
Обязательны к выполнению:								
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п.5							
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п. 5							

Приложение 5

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

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

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года	**Переводной балл - от 60 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 2 года	**Переводной балл - от 50 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.**

Возраст – девочки 6 лет, 7 лет, 8 лет, 9 лет.
Внешний вид гимнасток: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг; 8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг.

На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов).
Количество мест на спортивной подготовке и спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ
3 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 6*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». см. приложение 6*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап).
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) см. приложение 7*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 8*.

Приложение 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года на отделении спортивной гимнастики в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2026 № 1136 и на этапе БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
1.0	10,50	5	6	+5	115	6	6.00	6.00
0.0	более 10,50	менее 5	менее 6	менее +5	менее 115	менее 6	менее 6.00	менее 6.00

3. Уровень спортивной квалификации:	**спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»**
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 7)	
Переводной балл – 8 и не менее 64 баллов/54 баллов (в соответствии с приложением № 7) Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице – дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)	
На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов). Количество мест на спортивной подготовке и спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.	
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 8)	
Пункты, обязательные к выполнению:	
Для спортивной подготовки	**п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5**
Для спортивно-оздоровительного этапа	**п.1, п.2., п.4, п. 5**

Приложение 7

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

Баллы	Прыжок в длину с места	Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Угол в висе, держать (на время)	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	150	40	45 с	20	17	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	140	35	40 с	18	16			
9.0	130	30	35 с	15	15			
8.5	120	27	30 с	13				
8.0	110	23	25 с	10	14			
7.5	100	20	20 с			Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	95	19	18 с		13			
6.5	90	18	16 с					
6.0	85	17	14 с	5	12			
5.5	80	16	12 с					
5.0	75	15	10 с	4				
4.5	70	14	9 с		11	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	65	-	8 с					
3.5	60	-	7 с					
3.0	55	-	6 с	3	10			
2.5	50	-	5 с	2		10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	-	-	4 с	1				
1.5	-	-	3 с					
1.0	-	-	2 с					
0.5	-	-	1 с					

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 3 года	**Переводной балл - от 64 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 3 года	**Переводной балл - от 54 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.**

Возраст – девочки 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет.
Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг; 8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг; 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг.

На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов).
Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.

Приложение 8

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ и БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика»)

1. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?
а) Перекат с доставанием пола ногами за головой
б) Стойка
в) Перекат
г) Стойка на лопатках

2. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется ...
а) Выпад
б) Полушпагат
в) Сед с предельно разведенными ногами в стороны:
г) Шпагат

3. Где обычно выполняются упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов?
а) На бревне
б) На брусьях
в) На дорожке
г) На скамейке

4. Из скольких видов соревнований состоит мужская программа в спортивной гимнастике?
а) 5; б) 6; в) 4; г) 3

5. Какой жест гимнаста сигнализирует о начале и конце упражнения?
а) Помахать судьям руками
б) Шаг вперед и поклон
в) Поднятие одной или двух рук вверх

6. Сколько времени дается для возобновления упражнения при падении?
а) 30 сек; б) Не дается; в) 1 мин; г) 10 сек

7. Как называется сочетание нескольких видов акробатических элементов?
а) Комплекс
б) Комбинация
в) Каскад
г) Упражнения

8. Какой вид программы есть в спортивной гимнастике?
а) показательная; б) основная; в) обязательная; г) соревновательная

9. Женщины выполняют
А) упражнения на низких брусьях
Б) вольные упражнения
В) на гимнастическом палке
Г) упражнения на брусьях разной высоты
Д) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину

10. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?
А) страховкой
Б) вниманием
В) опасность
Г) объяснением

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
1 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 9*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивно-оздоровительную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) см. приложение 10*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 19*.

Приложение 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 1136 и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 1 года на 2027 год в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, согнувшись 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	10,40	4,80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10,00	10,00	40,00	5,00
0.0	более 10,40	более 4,80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10,00	менее 10,00	менее 40,00	менее 5,00
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»							

4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 10)

Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов/46 баллов (в соответствии с приложением № 10) . Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)

5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение №19)

Пункты, обязательные к выполнению:	
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п. 5

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 1 года	**Переводной балл - от 56 и выше. Квалификационный норматив: «второй юношеский спортивный разряд»**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года	**Переводной балл - от 46 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»**

Возраст – девушки 8 лет, 9 лет, 10 лет.
Внешний вид гимнасток: 8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг, 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
2 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 11*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивно-оздоровительную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девочки, девушки) см. приложение 12*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 19*.

Приложение 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 1136 и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 2 года на 2027 год в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на 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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»							
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 12)														
Переводной балл – 14 и не менее 63 баллов/50 баллов (в соответствии с приложением № 12). Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)														
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 19)														
Пункты, обязательные к выполнению:														
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5													
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п. 5													

Приложение 12

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 2 года	**Переводной балл - от 63 и выше. Квалификационный норматив: «первый юношеский спортивный разряд»**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года	**Переводной балл - от 50 и выше. Квалификационный норматив: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»**

Возраст – девушки 9 лет, 10 лет, 11 лет.
Внешний вид гимнасток: 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг; 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет - рост до 140 см, вес до 32 кг.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
3 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 13*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
ормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивно-оздоровительную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) см. приложение 14*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 19*.

Приложение 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 1136 и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 3 года на 2027 год в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на 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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»							

4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 14)

Переводной балл – 14 и не менее 70 баллов/55 баллов (в соответствии с приложением №14). Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)

5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 19)

Пункты, обязательные к выполнению:	
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п. 5

Приложение 14

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 3 года	**Переводной бал – от 70 и выше. Квалификационный норматив: «третий спортивный разряд».**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года	**Переводной бал – от 55 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»**

Возраст – девушки 10 лет, 11 лет, 12 лет.
Внешний вид гимнасток: 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
4 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 15*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 4 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивно-оздоровительную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) см. приложение 16*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 19*.

Приложение 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 1136 и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 4 года на 2027 год в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на 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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»							

4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 16)

Переводной балл – 14 и не менее 70 баллов/50 баллов (в соответствии с приложением №16). Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)

5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 19)

Пункты, обязательные к выполнению:	
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п. 5

Приложение 16

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 4 года	**Переводной бал - от 70 и выше. Квалификационный норматив: «второй спортивный разряд».**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года	**Переводной бал - от 50 и выше. Квалификационный норматив: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»**

Возраст – девочки 11 лет, 12 лет, 13 лет.
Внешний вид гимнасток:
11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
5 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 17*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 5 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». см. приложение 17*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивно-оздоровительную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки) см. приложение 18*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 19*.

Приложение 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 1136 и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 5 года на 2027 год в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на 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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»							

4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 18)

Переводной балл – 14 и не менее 75 баллов/55 баллов (в соответствии с приложением №18). Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)

5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 19)

Пункты, обязательные к выполнению:	
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п. 5

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 5 года	**Переводной бал - от 75 и выше. Квалификационный норматив: «второй спортивный разряд». «первый спортивный разряд»**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года	**Переводной бал - от 55 и выше. Квалификационный норматив: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»**

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

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) и
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)
6 года обучения

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 6 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 19*.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 6 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта». см. приложение 19*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап)
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и спортивно-оздоровительную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 6 года и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 6 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки) см. приложение 20*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 21*.

Приложение 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 6 года в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 1136 и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень) 6 года на 2027 год в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162 (изменения) «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 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на 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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»							
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 18)														
Переводной балл – 14 и не менее 80 баллов/60 баллов (в соответствии с приложением №18). Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)														
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 19)														
Пункты, обязательные к выполнению:														
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5													
Для спортивно-оздоровительного этапа	п.1, п.2., п.4, п. 5													

Приложение 20

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) и СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 6 года на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки)

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 6 года	**Переводной бал - от 80 и выше. Квалификационный норматив: «второй спортивный разряд». «первый спортивный разряд»**
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 6 года	**Переводной бал - от 60 и выше. Квалификационный норматив: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»**

Возраст –13 лет, 14 лет и старше.
Внешний вид гимнасток:
13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг; 14 лет и старше – рост до 155 см, вес до 45 кг.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП

на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) и на СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ этапе (продвинутый уровень)

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика»)

1. Что такое гимнастическая терминология?
а) Система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.
б) Форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.
в) Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

2. Выберите ряд, в котором указаны все фазы опорного прыжка:
а) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление
б) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление
в) Разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
г) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление

3. Что такое кач?
а) Прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами
б) Преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним
в) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

4. Сколько по времени длится выступление у женщин в вольных упражнениях?
а) 70 секунд
б) 60 секунд
в) 80 секунд
г) 90 секунд

5. Какой жест гимнаста сигнализирует о начале и конце упражнения?
а) Помахать судьям руками
б) Шаг вперед и поклон
в) Поднятие одной или двух рук вверх

6. Обладатель девяти золотых, пяти серебряных и четырех бронзовых олимпийских медалей.(спортивная гимнастика) Являлась самой титулованной спортсменкой за всю историю Олимпиад до 31 июля 2012 года:
А) Лариса Селезнева
Б) Клара Латынина
В) Лариса Латынина

7. Программа соревнований по спортивной гимнастике состоит
А) у мужчин из 6 видов, у женщин из 4 видов
Б) у мужчин из 4 видов, у женщин из 6 видов
В) у мужчин из 6 видов, у женщин из 6 видов
Г) у мужчин из 4 видов, у женщин из 4 видов

8. Во всех видах гимнастического многоборья, кроме опорных прыжков, для выполнения упражнения представляется
А) одна попытка, в опорных прыжках – две.
Б) две попытки, в опорных прыжках – три.
В) три попытки, в опорных прыжках – две.

9. Если я уважаю свой спорт и хочу быть достойным спортсменом, то мне необходимо:
А) Стремиться к победе любым путем
Б) Добиться преимущества над соперником
В) Если я проиграл, то нужно было где-то обмануть
Г) Ни один из вышеперечисленных ответов

10. Выберите верное утверждение:
А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
В) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации
Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки, женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2026 № 1136 см. приложение 22*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (девушки, юниорки, женщины) см. приложение 23*.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программы, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» см. приложение 24*.

Приложение 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

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). (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (с)	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (кол-во раз)	Из И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения (с)	И.П. – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку, на руках (кол-во раз)	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)
1.0	8.20	4.40	12	+10	30	170	10.00	4	20	15	15.00	4	30.00	30.00
0.0	более 8.20	более 4.40	менее 12	менее +10	менее 30	менее 170	более 10.00	менее 4	менее 20	менее 15	менее 15.00	менее 4	менее 30.00	менее 30.00

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 21)	
Переводной балл – 14 и не менее 80 баллов (в соответствии с приложением № 21). Возраст – 13 лет и старше. Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)	
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 22)	
Пункты, обязательные к выполнению:	
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5

Приложение 23

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики

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

Переводной балл – от 80 и выше. Квалификационный норматив: КМС
Возраст – 13 лет и старше.

Приложение 24

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика»)

1. Что такое гимнастическая терминология?
а) Система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.
б) Форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.
в) Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

2. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:
а) Сформированность, развитие, совершенствование
б) Краткость, точность, доступность
в) Признательность, отрицательность

3. Дайте определение опорным прыжкам:
а) Прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.
б) Прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.
в) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

4. Определите, что такое хват сверху:
а) Хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу
б) Хват, при котором руки гимнасты скрещены
в) Хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед

5.Впервые слово «гимнастика» появилось
А) у древних римлян в VIII в. до н. э.
Б) у древних греков в VIII в. до н. э.
В) у древних римлян в XII в. до н. э.
Г) у древних греков в VII в. до н. э.

6. «Гимнастика» в переводе с греческого означает:
А) «ВЫПОЛНЯЮ, УПРАЖНЯЮ»
Б) «ТРЕНИРУЮ, УПРАЖНЯЮ»
В) «ТРЕНИРУЮ, ЗАНИМАЮСЬ»

7. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение …….
А) техники
Б) движения
В) упражнения
Г) тактики

8. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

9. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно

Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций

С) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина

Д) Все препараты, которые дает врач, безопасны

10. Выберите верное утверждение:

А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА

Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета

В) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации

Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (юниорки, женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2026 № 1136 см. приложение 25*.
ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА.
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (юниорки, женщины) см. приложение 26 *.
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программы, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» см. приложение 27*.

Приложение 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки				
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (с)	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (с)	И.П. стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках (кол-во раз)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (с)
1.0	8,00	4,20	14	+12	180	34	9,00	5	10,00	5	40,00
0.0	более 8,00	более 4,20	менее 14	менее +12	менее 180	менее 34	менее 9,00	менее 5	менее 10,00	менее 5	менее 40,00
3.	Уровень спортивной квалификации					Спортивное звание «мастер спорта России»					
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 24)											
Переводной балл – 11 и не менее 80 баллов (в соответствии с приложением №24). Возраст – 14 лет и старше. Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)											
5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 25)											
Пункты, обязательные к выполнению:											
Для спортивной подготовки	п.1, п.2., п.3, п.4, п. 5										

Приложение 26

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2027 год на отделении спортивной гимнастики (юниорки, женщины)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках на стоялке (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	60	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9		24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	50	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6			6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	40	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	35	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0		30	20		13 с	6		6			
5.5	3			3		5	15 с	5			
5.0		20			10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2	15		2	8 с		10 с				
3.5						3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1	10		1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		5			3 с	1	3 с	1			
0.5											
Переводной бал - от 80 и выше. Квалификационный норматив: МС Возраст – 14 лет и старше.											

Приложение 27

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика»)

1. Что такое гимнастическая терминология?
а) Система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.
б) Форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.
в) Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

2. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:
а) Сформированность, развитие, совершенствование
б) Краткость, точность, доступность
в) Признательность, отрицательность

3. Дайте определение опорным прыжкам:
а) Прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.
б) Прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.
в) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

4. Определите, что такое хват сверху:
а) Хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу
б) Хват, при котором руки гимнасты скрещены
в) Хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед

5.Впервые слово «гимнастика» появилось
А) у древних римлян в VIII в. до н. э.
Б) у древних греков в VIII в. до н. э.
В) у древних римлян в XII в. до н. э.
Г) у древних греков в VII в. до н. э.

6. «Гимнастика» в переводе с греческого означает:
А) «ВЫПОЛНЯЮ, УПРАЖНЯЮ»
Б) «ТРЕНИРУЮ, УПРАЖНЯЮ»
В) «ТРЕНИРУЮ, ЗАНИМАЮСЬ»

7. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение …….
А) техники
Б) движения
В) упражнения
Г) тактики

8. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

9. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?
А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
С) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
Д) Все препараты, которые дает врач, безопасны

10. Выберите верное утверждение:
А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
В) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации
Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России