# ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ
# ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ (мальчики, юноши, юниоры, мужчины)

**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 (мальчики) 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 (мальчики) 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 (мальчики) см. приложение 2*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 7*.** |

***В группы спортивной подготовки и спортивно-оздоровительного этапа (базовый уровень) первого 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 № 5 и набравший не менее 36 баллов, не менее 38 баллов, не менее 40 баллов (в соответствии с возрастом).**

**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.**

Приложение 1

**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 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 (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 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 | 10,60 | 5 | 5 | 90 | 5 | 4,00 | 2,00 |
| 0.0 | более 10,60 | менее 5 | не менее 5 | менее 90 | 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) | | | | | | | |
| Вступительный балл – 7 и не менее 36 баллов, не менее 38 баллов, не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 2)<br>Возраст – мальчики 5-6-7 лет<br>Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(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 в соответствии с планом комплектования. | | | | | | | |
| 5. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 7) | | | | | | | |
| 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 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 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1 года на отделении спортивной гимнастики**

| Баллы | Скорость | Скоростно-силовые | | Сила | | | | | Гибкость | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 |
| | Бег 20 м (на время, сек) | Прыжок в длину с места (см) | Наскоки на возвышенность 30 см за 10 сек (кол-во раз) | Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз) | | Угол в висе на шведской стенке (держать, сек) | Отжимание от пола (кол-во раз) | | Мост (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек | Складка ноги вместе (из 5.0) | Шпагат поперечный (из 5.0) |
| | для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет | для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет | для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет | для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет |
| 5.0 | 5.1 | 130 | 15 | 10 | 12 | 25 | 10 | 15 | Качество исполнения: прямые руки, прямые ноги. | Качество исполнения: ноги прямые, грудь прижата к бёдрам | Качество исполнения: угол в тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые, носки натянуты, спина прямая. |
| 4.5 | 5.2 | 125 | 14 | 9 | 11 | 23 | 9 | 14 | | | |
| 4.0 | 5.3 | 120 | 13 | 8 | 10 | 20 | 8 | 13 | | | |
| 3.5 | 5.4 | 115 | 12 | 7 | 9 | 15 | 7 | 12 | | | |
| 3.0 | 5.5 | 110 | 11 | 6 | 8 | 13 | 6 | 11 | | | |
| 2.5 | 5.6 | 105 | 10 | 5 | 7 | 10 | 5 | 10 | | | |
| 2.0 | 5.7 | 100 | 8 | 4 | 6 | 5 | 4 | 9 | | | |
| 1.5 | 5.8 | 95 | 6 | 3 | 5 | 3 | 3 | 8 | | | |
| 1.0 | 5.9 | 90 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 7 | | | |

**Вступительный балл – от 36 и выше для 5 лет (2020 г.р.).**
**Вступительный балл – от 38 и выше для 6 лет (2020 г.р.).**
**Вступительный балл – от 40 и выше для 6-7 лет (2019 г.р.).**

**Возраст – мальчики 5-6-7 лет.**
**Антропометрический показатель (рост/вес): 5 – 6 лет: рост до 120 см, вес до 25 кг; 7 лет: рост до 125 см, вес до 30 кг**

**На спортивную подготовку в группу начальной подготовки 1 года зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих.**
**Количество мест на спортивной подготовке 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 (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 3*.** |
| **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 (мальчики) 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 3*.** |
| **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 (мальчики) см. приложение 4*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 7*.** |

Приложение 3

**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 хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз) | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 10,30 | 8 | 2 | +3 | 120 | 6 | 6,00 | 6,00 |
| 0.0 | более 10,30 | менее 8 | менее 2 | менее +3 | менее 120 | 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 № 4) | | | | | | | | |
| Переводной балл – 8 и не менее 48 баллов/42 баллов (в соответствии с приложением № 4)<br>Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.<br>(максимальный балл-1.0) | | | | | | | | |
| На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих.<br>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 № 7) | | | | | | | | |
| 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 4

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | Поднимание ног до касания в висе на гимнастической стенке за 30 сек. (кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 2. | Отжимания на брусьях (кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 3. | Угол в висе держать на гимнастической стенке (с) | 30 | 27-29 | 24-26 | 21-23 | 18-20 | 15-17 | 12-14 | 9-11 | 7-8 | 5-6 |
| 4. | Подтягивание (кол-во раз) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 5. | Канат большой (с) | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 35 |
| 6. | Шпагаты (три шпагата) ср.знач. | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |
| НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года | | | | | | | | Переводной балл - от 48 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд. | | | |
| СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 2 года | | | | | | | | Переводной балл - от 42 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд. | | | |
| На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов). Количество мест на спортивной подготовке 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 (мальчики, юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 5*.** |
| **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 (мальчики, юноши) 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 5*.** |
| **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 (мальчики, юноши) см. приложение 6*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 7*.** |

Приложение 5

**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 хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз) | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 10,30 | 8 | 2 | +3 | 120 | 6 | 6,00 | 6,00 |
| 0.0 | более 10,30 | менее 8 | менее 2 | менее +3 | менее 120 | 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 № 6) | | | | | | | | |
| Переводной балл – 8 и не менее 58 баллов/50 баллов (в соответствии с приложением № 6) 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 № 7) | | | | | | | | |
| 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 6

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | Поднимание ног до касания в висе на гимнастической стенке за 30 сек. (кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 2. | Отжимания на брусьях (кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 3. | Угол в висе держать на гимнастической стенке (с) | 30 | 27-29 | 24-26 | 21-23 | 18-20 | 15-17 | 12-14 | 9-11 | 7-8 | 5-6 |
| 4. | Подтягивание (кол-во раз) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 5. | Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Канат большой (с) | 15-18 | 19-21 | 22-23 | 24-25 | 26-27 | 28-29 | 30-31 | 32-33 | 34-35 | 36-37 |
| 7. | Шпагаты (три шпагата) ср.знач. | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |
| НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 3 года | | | | | | | Переводной балл - от 58 и выше. Квалификационный норматив: б/р, «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» | | | | |
| СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ этап (базовый уровень) 3 года | | | | | | | Переводной балл - от 50 и выше. Квалификационный норматив: б/р, «третий юношеский спортивный разряд» | | | | |
| На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов). Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования. | | | | | | | | | | | |

Приложение 7

# 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. В мужское многоборье входят**
А) вольные упражнения
Б) упражнения на коне с ручками
В) упражнения на перпендикулярных брусьях
Г) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину
Д) опорный прыжок через гимнастического коня в длину

**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 (мальчики, юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 8*.** |
| **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 (мальчики, юноши) 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 8*.** |
| **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 (мальчики, юноши) см. приложение 9*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 20*.** |

**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 4 м (без учета времени) | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, 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 | 9,80 | 4,50 | 11 | +4 | 140 | 27 | Выполнено | 5 | 5 | 5 | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 5,00 |
| 0.0 | более 9,80 | более 4,50 | менее 11 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10,00 | менее 10,00 | менее 40,00 | менее 5,00 |
| 3. | 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 № 9)**

**Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов/42 баллов (в соответствии с приложением № 9) . 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 №20)**

| 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 9

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | Отжимания на брусьях (кол-во раз) | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-11 | 10-9 | 8 | 7-6 | 5-4 | 3-2 | 1 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 3. | Переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Стойка на руках на стоялках (с) | 20-19 | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-11 | 10-9 | 8-7 | 6-5 | 4-3 | 2-1 |
| 5. | Круги на «грибке» (кол-во раз) | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 6. | Шпагаты (три шпагата) ср.знач. | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |
| УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 1 года | | | | | | | | Переводной бал – от 50 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» | | | |
| СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 1 года | | | | | | | | Переводной бал – от 42 и выше. Квалификационный норматив: «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский разряд», б/р | | | |

**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 (мальчики, юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 10*.** |
| **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 (мальчики, юноши) 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 10*.** |
| **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 (мальчики, юноши) см. приложение 11*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 20*.** |

Приложение 10

**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 4 м (без учета времени) | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, 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** | **9,80** | **4,50** | **11** | **+4** | **140** | **27** | **Выполнено** | **5** | **5** | **5** | **10,00** | **10,00** | **40,00** | **5,00** |
| **0.0** | **более 9,80** | **более 4,50** | **менее 11** | **менее +4** | **менее 140** | **менее 27** | **Не выполнено** | **менее 5** | **менее 5** | **менее 5** | **менее 10,00** | **менее 10,00** | **менее 40,00** | **менее 5,00** |
| **3.** | **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 № 11)** | |
| **Переводной балл – 14 и не менее 46 баллов/37 баллов (в соответствии с приложением № 11) . 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 №20)** | |
| **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 11

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | Угол в упоре на параллельных брусьях (с) | 30-29 | 28-27 | 26-25 | 24-23 | 22-21 | 20-19 | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-11 |
| 2. | Подъем силой на кольцах (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| 3. | Переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Стойка на руках на стоялках (с) | 22-20 | 19-17 | 16-14 | 13-11 | 10-8 | 7-5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Круги лицом наружу на теле коня без ручек (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Шпагаты (три шпагата) ср.знач. | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |
| УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 2 года | | | | | Переводной бал – от 46 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» | | | | | | |
| СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 2 года | | | | | Переводной бал – от 37 и выше. Квалификационный норматив: «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | | | | |

**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 (юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 12*.** |
| **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 (юноши) 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 12*.** |
| **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 (юноши) см. приложение 13*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 20*.** |

**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 4 м (без учета времени) | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, 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 | 9,80 | 4,50 | 11 | +4 | 140 | 27 | Выполнено | 5 | 5 | 5 | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 5,00 |
| 0.0 | более 9,80 | более 4,50 | менее 11 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10,00 | менее 10,00 | менее 40,00 | менее 5,00 |
| 3. | 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 № 13)**

**Переводной балл – 14 и не менее 58 баллов/49 баллов (в соответствии с приложением № 13) . 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 №20)**

| 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 13

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | «Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Подъем силой на кольцах (кол-во раз) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 3. | Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| 4. | Стойка на руках на полу (с) | 30-29 | 28-27 | 26-25 | 24-23 | 22-21 | 20-19 | 18-17 | 16-15 | 14-13 | 12-10 |
| 5. | Круги двумя ногами на теле коня без ручек (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Горизонтальный вис сзади (с) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. | Шпагаты (три шпагата) | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |
| **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 3 года** | | | | | **Переводной бал – от 58 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»** | | | | | | |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 3 года** | | | | | **Переводной бал – от 49 и выше. Квалификационный норматив: «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»** | | | | | | |

**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 (юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 14*.** |
| **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 (юноши) 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 14*.** |
| **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 (юноши) см. приложение 15*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 20*.** |

**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 4 м (без учета времени) | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, 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** | **9,80** | **4,50** | **11** | **+4** | **140** | **27** | **Выполнено** | **5** | **5** | **5** | **10,00** | **10,00** | **40,00** | **5,00** |
| **0.0** | **более 9,80** | **более 4,50** | **менее 11** | **менее +4** | **менее 140** | **менее 27** | **Не выполнено** | **менее 5** | **менее 5** | **менее 5** | **менее 10,00** | **менее 10,00** | **менее 40,00** | **менее 5,00** |
| **3.** | **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 № 15)**

**Переводной балл – 14 и не менее 58 баллов/49 баллов (в соответствии с приложением № 15) . 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 №20)**

| 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 15

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | «Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Подъем силой на кольцах (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Стойка на руках на полу (с) | 40-37 | 36-33 | 32-29 | 28-25 | 24-21 | 20-17 | 16-13 | 12-9 | 8-5 | 4-1 |
| 5. | Круги на ручках двумя ногами на стандартном коне (кол-во раз) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 6. | Горизонтальный вис сзади (с) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 7. | Шпагаты (три шпагата) | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |

| | |
|---|---|
| **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 4 года** | **Переводной бал – от 58 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд»** |
| **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 4 года** | **Переводной бал – от 49 и выше. Квалификационный норматив: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»** |

**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 (юноши, юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 16*.** |
| **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 (юноши, юниоры) 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 16*.** |
| **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 (юноши, юниоры) см. приложение 17*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 20*.** |

**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 4 м (без учета времени) | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, 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 | 9,80 | 4,50 | 11 | +4 | 140 | 27 | Выполнено | 5 | 5 | 5 | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 5,00 |
| 0.0 | более 9,80 | более 4,50 | менее 11 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10,00 | менее 10,00 | менее 40,00 | менее 5,00 |
| 3. | 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 № 17)**

**Переводной балл – 14 и не менее 58 баллов/49 баллов (в соответствии с приложением № 17) . 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 №20)**

| 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 17

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | «Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Подъем силой на кольцах (кол-во раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 3. | Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 4. | Стойка на руках на полу (с) | 45-43 | 42-40 | 39-37 | 36-34 | 33-31 | 30-28 | 27-25 | 24-22 | 21-19 | 18-16 |
| 5. | Круги на ручках двумя ногами на стандартном коне (кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9-8 | 7-6 | 5-4 | 3-2 |
| 6. | Горизонтальный вис сзади (с) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 7. | Шпагаты (три шпагата) | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |
| УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 5 года | | | | | Переводной бал – от 58 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | | | | |
| СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 5 года | | | | | Переводной бал – от 49 и выше. Квалификационный норматив: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | | | | | |

**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 (юноши, юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136 см. приложение 18*.** |
| **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 (юноши, юниоры) 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 18*.** |
| **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 (юноши, юниоры) см. приложение 19.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» (спортивная подготовка и спортивно-оздоровительный этап) см. приложение 20*.** |

**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 4 м (без учета времени) | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, 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 | 9,80 | 4,50 | 11 | +4 | 140 | 27 | Выполнено | 5 | 5 | 5 | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 5,00 |
| 0.0 | более 9,80 | более 4,50 | менее 11 | менее +4 | менее 140 | менее 27 | Не выполнено | менее 5 | менее 5 | менее 5 | менее 10,00 | менее 10,00 | менее 40,00 | менее 5,00 |
| 3. | 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 № 19)**

**Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов/49 баллов (в соответствии с приложением № 19) . 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 №20)**

| 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 19

**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**

| № п/п | Тест/баллы | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 1,0 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | «Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз) | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2. | Подъем силой на кольцах (кол-во раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 3. | Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 4. | Стойка на руках на полу (с) | 45-41 | 40-36 | 35-31 | 30-26 | 25-21 | 20-16 | 15-11 | 10-6 | 5-1 | - |
| 5. | Круги на ручках двумя ногами на стандартном коне (кол-во раз) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9-8 | 7-6 | 5-4 | 3-2 |
| 6. | Горизонтальный вис сзади (с) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 7. | Шпагаты (три шпагата) | Полное касание пола | | | Неполное касание пола | | | До пола 8 см | | 10-15 см | |
| УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) 6 года | | | | | Переводной бал – от 56 и выше. Квалификационный норматив: спортивные разряды – «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | | | | |
| СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (продвинутый уровень) 6 года | | | | | Переводной бал – от 49 и выше. Квалификационный норматив: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | |

Приложение 20

# 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. Абсолютными олимпийскими чемпионами в разные годы были среди мужчин:**
А) В. Чукарин; Б) Б. Шахлин; В) В. Чкалов; Г) А. Немов
Д) А. Батин

**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 (юниоры, мужчины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2026 № 1136 см. приложение 21*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программы, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» см. приложение 22*.** |

Приложение 21

**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 |
| | 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 вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз) | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | И.П. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (с) | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз) | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 7,80 | 3,80 | 24 | +8 | 40 | 200 | 12,50 | 5 | 20 | 15 | 10,00 | 5 | 30.00 |
| 0.0 | более 7,80 | более 3,80 | менее 24 | менее +8 | менее 40 | менее 200 | более 12,50 | менее 5 | менее 20 | менее 15 | менее 10,00 | менее 5 | 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» |

**Переводной балл – 13**

**Возраст – 14 лет и старше. Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)**

**4. 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 |

Приложение 22

# 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 23*.** |
| **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Программы, НЕ СВЯЗАННАЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ по виду спорта «спортивная гимнастика» см. приложение 24*.** |

Приложение 23

**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) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения (с) | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз) | Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с) |
| 1.0 | 7,60 | 3,60 | 27 | +10 | 230 | 45 | 7,80 | 15 | 10,00 | 6 | 60,00 |
| 0.0 | более 7,60 | более 3,60 | менее 27 | менее +10 | менее 230 | менее 45 | менее 7,80 | менее 15 | менее 10,00 | менее 6 | менее 60,00 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации | | | | | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | |

**Переводной балл – 11**
**Возраст – 16 лет и старше. Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-1.0)**

**4. Оценка результатов освоения Программ, не связанная с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 24)**

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

Приложение 24

# 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