

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки)
см. приложение 1***

***В группы стартового уровня подготовки зачисляется ребенок, выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 1 и набравший не менее 44 баллов.**

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы тестов индивидуального отбора, которые утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год.

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки)

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)		Прыжок в длину с места (см)		Наскоки на скамейку (кол-во раз)		Подтягивание (кол-во раз)		Угол в висе (на время, сек)		Мост из положения лежа (из 5.0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет						
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 – 4-5 лет и 6-7 лет.

Внешний вид: 4-5 лет- рост до 115 см, вес до 17 кг; 6-7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 2*.

Тесты индивидуального отбора.

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 на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) (после прохождения подготовки в группах «организация работы по месту жительства граждан»).
см. приложение 3*.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) по программе спортивной подготовки (без прохождения подготовки в группах «организация работы по месту жительства граждан»).
см. приложение 4*.

*В группы начальной подготовки первого года зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 3 и набравший не менее 40 баллов и с приложением № 4 и набравший не менее 44 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на 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	10.60	5	5	+3	105	5	5.00	5.00
0.0	более 10.60	менее 5	менее 5	менее +3	менее 105	менее 5	менее 5.00	менее 5.00
3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 3, Приложение № 4)								
Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 3), не менее 44 баллов (в соответствии с приложением № 4) Возраст – девочки 6-7 лет Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)								

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) (после прохождения подготовки в группах «организация работы по месту жительства граждан»).

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											

Вступительный балл – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р.

Возраст – девочки 6 – 7 лет;

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) по программе спортивной подготовки (без прохождения подготовки в группах «организация работы по месту жительства граждан»).

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)		Прыжок в длину с места (см)		Наскоки на скамейку (кол-во раз)		Подтягивание (кол-во раз)		Угол в висе (на время, сек)		Мост из положения лежа (из 5.0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
	для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет							
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: 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						
<p>Вступительный балл – от 44 и выше. Возраст – девочки 6-7 лет. Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг</p>																

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2 года

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 5*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2025 на отделении спортивной гимнастики (девочки) см. приложение 6*.

*В группы начальной подготовки второго года зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 6 и набравшая не менее 49 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на 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	10.40	6	6	+5	115	6	6.00	6.00
0.0	более 10.40	менее 6	менее 6	менее +5	менее 115	менее 6	менее 6.00	менее 6.00
3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 6)								
Переводной балл – 8 и не менее 49 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)								

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

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на этапе **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** 2 года на 2025 на отделении спортивной гимнастики (девочки)

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		
<p>Переводной балл - от 49 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд. Возраст – девочки 7 лет, 8 лет, 9 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.</p>								

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 года подготовки

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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 7*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) см. приложение 8*.

*В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 8 и набравшая не менее 56 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки								
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 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 юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)															
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с приложением № 8)															
Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)															

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

**Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 2025 год
на отделении спортивной гимнастики (девушки)**

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из вися на гимнаст. 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	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5		11	5	12 с				
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					

Переводной балл - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.

Возраст – девушки 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.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года подготовки

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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 9*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) см. приложение 10*.

*В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 2 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 10 и набравшая не менее 63 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 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														
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)							Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский 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 63 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)														

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

**Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2025 год
на отделении спортивной гимнастики (девушки)**

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из вися на гимнаст.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	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5		5	11		12 с				
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							

Переводной балл - от 63 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский разряд.

Возраст – девушки 8 лет, 9 лет, 10 лет, 11 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; 11 лет - рост до 140 см, вес до 32 кг.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года подготовки

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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 11*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) см. приложение 12*.

*В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 12 и набравшая не менее 70 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 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														
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)							Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский 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 70 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)														

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

**Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2025 год
на отделении спортивной гимнастики (девушки)**

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			До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5		5	11							
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					

**Переводной бал – от 70 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 спортивный разряд.
Возраст – девушки 9 лет, 10 лет, 11 лет, 12 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; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг.**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 года подготовки

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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 13*.

Тесты индивидуального отбора.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) см. приложение 14*.

*В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 14 и набравшая не менее 77 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 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														
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)							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 № 14)														
Переводной балл – 14 и не менее 77 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)														

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

**Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 2025 год
на отделении спортивной гимнастики (девушки)**

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				До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5			19			4		4			
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											

**Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.
Возраст – девочки 10 лет, 11 лет, 12 лет, 13 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; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг.**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 5 года подготовки

**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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953
см. приложение 15*.**

Тесты индивидуального отбора.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки)
см. приложение 16*.**

***В группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года подготовки зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 16 и набравшая не менее 77 баллов.**

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки								
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 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															
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)							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 77 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)															

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

**Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода в группу
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 2025 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	Поперечн ый 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				До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5			19			4		4			
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											
<p align="center">Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд. Возраст – 11 лет, 12 лет, 13 лет, 14 лет и старше. 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; 14 лет и старше – рост до 155 см, вес до 45 кг.</p>											

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 17*.

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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки/юниорки/женщины) см. приложение 18*.

*В группы на этап совершенствования спортивного мастерства зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 14 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 18 и набравшая не менее 80 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушка/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (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	5	20	15	15.00	5	30.00	30.00
0.0	более 8.20	более 4.40	менее 12	менее +10	менее 30	менее 170	более 10.00	менее 5	менее 20	менее 15	менее 15.00	менее 5	менее 30.00	менее 30.00
3.	Уровень спортивной квалификации						Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							
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 (в соответствии с приложением № 18). Квалификационный норматив: КМС Возраст – 12 лет и старше. Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)														

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

**Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода
в группу на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2025 год
на отделении спортивной гимнастики (девочки/девушки/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 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	Поперечн ый 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				До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5			19			4		4			
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 – 12 лет и старше.											

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953 см. приложение 19*.

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 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины) см. приложение 20*.

*В группы на этап высшего спортивного мастерства зачисляется/переводится обучающаяся, сдавшая все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравшая в каждом из 11 упражнений не менее 1 балла. А также выполнившая тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 20 и набравшая не менее 80 баллов.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2025 год на отделении спортивной гимнастики (девушки/юниорки/женщины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки				
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
	Челночный бег 3x10 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	8	10.00	6	60.00
0.0	более 8.00	более 4.20	менее 14	менее +12	менее 180	менее 34	менее 9.00	менее 8	менее 10.00	менее 6	менее 60.00
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 № 20)											
Переводной балл – 11 и не менее 80 баллов (в соответствии с приложением № 20). Квалификационный норматив: МС Возраст – 14 лет и старше. Если обучающаяся выполнила норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)											

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

**Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления и перевода
в группу на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2025 год
на отделении спортивной гимнастики (девушки/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	Поперечн ый 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				До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5			19			4		4			
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.											