

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки (НП)**
по виду спорта **«спортивная гимнастика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|------------------------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 5 |
| 1.3. | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине. | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 1.4. | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.2. | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.3. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **тренировочном этапе (Т) (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши/ | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,4 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 4,5 | 4,8 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 120 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату с помощью ног 4 м | - | без учета времени | - |
| 2.2. | Лазание по канату с помощью ног 3 м | - | - | без учета времени |
| 2.3. | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.4. | Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди | количество раз | не менее | |
| | | | - | 3 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.6. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 2.7. | Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.8. | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.9. | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.10. | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 40 | |
| 2.11. | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |