

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,3	10,6	10,2	10,5	10,0	10,4	10,0	10,4	9,8	10,3	9,7	10,0	9,8	10,3	9,7	10,2	9,6	10,0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	8	5	9	6	10	7	10	6	11	7	12	8	11	7	12	8	13	8
3.	Подтягивание из хватом сверху на высокой перекладине	раз	2	-	3	-	4	-	3	-	4	-	5	-	4	-	5	-	6	-
4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	раз	-	5	-	6	-	7	-	6	-	7	-	8	-	7	-	8	-	9
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+4	+6	+5	+7	+6	+8

№ п/п	Контрольные нормативы		Этапы подготовки																	
			НП-1						НП-2						НП-3					
			оценки						оценки						оценки					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5						
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	112	107	115	110	120	115	125	120	130	125	125	120	130	125	135	130
<b>СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				
1	И.П.-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Раз	5	5	6	6	7	7	6	6	7	7	8	8	7	7	8	8	9	9
2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	5	5	6	6	7	7	6	6	7	7	8	8	7	7	8	8	9	9
3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	5	5	6	6	7	7	6	6	7	7	8	8	7	7	8	8	9	9

\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

# ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Челночный бег 3*10 м	С	9,6	10,4	9,5	10,3	9,3	10,0	9,4	10,2	9,3	10,0	9,0	9,5	9,2	10,0	9,2	10,0	9,0	9,8	9,2	10,0	9,0	9,8	8,8	9,7
2.	Бег 20 м с высокого старта	С	4,5	4,8	4,4	4,7	4,2	4,5	4,3	4,6	4,0	4,3	3,5	4,0	4,0	4,3	4,2	4,5	4,0	4,3	4,2	4,5	4,0	4,2	3,8	4,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	10	7	11	8	13	10	12	9	13	10	14	11	13	10	14	11	16	13	13	10	14	11	15	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения	См	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+6	+7	+7	+8	+9	+10	+7	+8	+8	+9	+9	+10

№ п/ п	Контрольные нормативы		Этапы подготовки																							
			УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4					
			оценки						оценки						оценки						оценки					
			3		4		5		3		4		5		3		4		5		3		4		5	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	120	143	123	145	125	145	125	150	130	155	135	150	130	155	135	165	145	150	130	155	135	160	140
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Раз	27	21	29	23	35	28	30	25	33	28	40	35	32	28	35	30	38	35	35	27	38	30	40	35
<b>СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1	Лазание по канату с помощью ног 4 м (юноши)	-	Без учета времени																							
2	Лазание по канату с помощью ног 3 м (девушки)	-	Без учета времени																							
3	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	Раз	5	-	6	-	7	-	6	-	7	-	8	-	7	-	8	-	9	-	8	-	9	-	10	-
4	Подъем переворотом из виса на гимнастической жерди	Раз	-	3	-	4	-	5	-	4	-	5	-	6	-	5	-	6	-	7	-	6	-	7	-	8
5	Сгибание и разгибание рук	Раз	5	-	6	-	7	-	6	-	7	-	7	-	7	-	8	-	9	-	7	-	9	-	-	10

№ п/ п	Контрольные нормативы		Этапы подготовки																							
			УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4					
			оценки						оценки						оценки						оценки					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5									
	в упоре на параллельных брусьях																									
6	И.П.-вис на гимнастическо й стенке хватом сверху. Подъем выправленных ног до касания гимнастическо й стенки в положение «высокий угол»	Раз	-	10	-	11	-	12	-	11	-	12	-	13	-	12	-	13	-	14	-	13	-	14	-	15
7	И.П.- упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическо м ковре. Силой, подъем в стойку на руках	Раз	5	5	6	6	7	7	6	6	7	7	8	8	7	7	8	8	9	9	8	8	9	9	10	10

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3		4		5		3		4		5		3		4		5		3		4		5		
8	Упор «углом» на гимнасти- ческих стояках. Фиксация положения	Сек	10	10	12	12	13	13	11	11	12	12	14	14	12	12	13	13	15	15	14	14	15	15	16	16
9	Горизонталь- ный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	Сек	10	10	12	12	13	13	11	11	12	12	14	14	12	12	13	13	15	15	14	14	15	15	16	16
10	Стойка на руках на полу ,лицом к стене ,с опорой ногами на нее. Фиксация положения	Сек	40	40	45	45	50	50	43	43	50	50	55	55	45	45	55	55	60	60	55	55	60	60	1 мин 10 сек	1 мин 10 сек
11	Стоя на одной ноге,	Мин Сек	5	5	6	6	7	7	7	7	8	8	9	9	8	8	9	9	10	10	9	9	12	12	15	15

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки														
		УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4					
		оценки			оценки			оценки			оценки					
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
	вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения															
<b>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>																
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ДВУХ ЛЕТ)		СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ: «ТРЕТИЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД , ВТОРОЙ ЮНОШЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ПЕРВЫЙ ЮНОШЕЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД»														
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ)		СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗЯД»														

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этап подготовки						
		УТ-5						
		оценки						
		3		4		5		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								
			<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>
1.	Челночный бег 3*10 м	Сек	8,8	9,5	8,6	9,4	8,5	9,3
2.	Бег 20 м с высокого старта	Сек	3,7	4,0	3,6	3,8	3,5	3,6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	15	12	16	13	17	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения	См	+8	+9	+9	+10	+10	+11
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	160	140	165	145	170	150
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Раз	40	35	45	40	48	43
<b>СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								
1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м (юноши)	-	Без учета времени					
2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м (девушки)	-	Без учета времени					
3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	Раз	9	-	10	-	12	-



№ п/ п	Контрольные нормативы		Этап подготовки					
			УТ-5					
			оценки					
			3		4		5	
4.	Подъем переворотом из виса на гимнастической жерди	Раз	-	7	-	8	-	10
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Раз	9	-	10	-	12	-
6.	И.П.-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрянных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	Раз	-	14	-	15	-	17
7.	И.П.- упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	Раз	9	9	10	10	12	12
8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	Сек	14	14	16	16	20	20
9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	Сек	14	14	16	16	20	20
10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	Сек	50 сек.	50 сек.	1 мин 20 сек	1 мин 20 сек	1 мин 30 сек	1 мин 30 сек
11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	Сек	10	10	12	12	18	18
<b>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>								
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ)		СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ: « ТРЕТИЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ВТОРОЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД, ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД»						

\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		ССМ						
		Оценки						
		3		4		5		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								
			<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>
1	Челночный бег 3*10 м	Сек	7,8	8,2	7,7	8,1	7,3	7,7
2	Бег 20 м с высокого старта	Сек	3,8	4,4	3,7	4,3	3,3	4,0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	24	12	25	13	30	20
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения	См	+8	+10	+9	+11	+10	+12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Раз	40	30	43	33	50	40
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	200	170	205	175	210	180
<b>СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								

№ п/ п	Контрольные нормативы		Этапы подготовки					
			ССМ					
			Оценки					
			3		4		5	
1	Лазание по канату с помощью ног 4 м (юноши)	Сек	12,5	-	12,0	-	11,7	-
2	Лазание по канату с помощью ног 3 м (девушки)	Сек	-	10,0	-	9,8	-	9,3
3	И.П.-упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	раз	5	-	6	-	8	-
4	И.П.-упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	раз	-	5	-	6	-	10
5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	Сек	20		25		30	
6	И.П.-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	Раз	-	15	-	16	-	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Раз	15	-	16	-	20	-
8	И.П.- вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	Сек	10	-	11	-	15	-
9	И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	Сек	-	15	-	16	-	20
10	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	раз	5	-	6	-	8	-
11	И.П.-стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	раз	-	5	-	6	-	8
12	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	Сек	30		33		40	
13	Стойка на руках, на гимнастическом бревне. Фиксация	Сек	-	30	-	33	-	40

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ССМ					
		Оценки					
		3		4		5	
	положения.						
<b>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>							
<b>СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»</b>							

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

### **ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)**

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки						
		ВСМ						
		Оценки						
		3		4		5		
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>								
1	Челночный бег 3*10 м	Сек	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>	<b>М</b>	<b>Ж</b>
			7,6	8,0	7,3	7,6	7,0	7,2

2	Бег 20 м с высокого старта	Сек	3,6	4,2	3,3	4,0	3,0	3,5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Раз	27	14	29	17	35	25
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения	См	+10	+12	+11	+13	+12	+14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Раз	45	34	50	38	60	45
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	230	180	240	190	250	200

### СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	Сек	7,8	9,0	7,6	8,8	7,0	8,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Раз	15	-	17	-	20	-
3	И.П.-упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	Раз	-	8	-	9	-	11
4	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	Сек	10	-	11	-	15	-
5	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения.	Сек	-	10	-	11	-	15
6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	Раз	6	-	7	-	10	-
7	И.П.- стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор в стойку на руках.	Раз	-	6	-	7	-	10
8	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	Сек	60	-	1 мин, 05 сек	-	1 мин.20 сек	-
9	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	Сек	-	60	-	1 мин, 05 сек	-	1 мин.20 сек

### УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА»

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**