

## СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе **начальной подготовки****

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5 с)
	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (не менее 5 раз)
	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения «угол» в виси на гимнастической стенке (не менее 5 с)	
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа <b>3 юношеского разряда</b> Юноши – не менее 48,0 б Девушки – не менее 32,0 б.	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
	Юноши			Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
<b>Скорость</b>	Бег на 20 м (не более 4,5 с)			Бег на 20 м (не более 4,8 с)	
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)			Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)				
<b>Сила</b>	И.п. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)			И.п. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)	
	И.п. – упор, стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)				
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 с)				
	И.п. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)			И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)	
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 с)				
<b>Выносливость</b>	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)				
<b>Гибкость</b>	И.п. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 с)				
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)				
Иные спортивные нормативы					
<b>Техническое мастерство</b>	Сумма обязательной технической программы			Сумма обязательной технической и произвольной программ	
	<b>Т (СС) - 1 2 юн. разряд</b>	<b>Т (СС) - 2 1 юн. разряд</b>	<b>Т (СС) - 3 3 разряд</b>	<b>Т (СС) - 4 2 разряд</b>	<b>Т (СС) - 5 1 разряд</b>
	Ю – не менее 48,0 б Д – не менее 32,0 б	Ю – не менее 48,0 б Д – не менее 32,0 б	Ю – не менее 48,0 б Д – не менее 32,0 б	Ю – не менее 94,0 б Д – не менее 68,0 б	Ю – не менее 110,0 б Д – не менее 74,0 б.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе **совершенствования спортивного мастерства****

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
<b>Скорость</b>	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
<b>Сила</b>	И.П. - упор в положении «угол» на параллельных брусьях.  Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	И.П. - упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне.  Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении «угол». Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)
	И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах.  Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с)	И.П. - стойка на лопатках.  Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с)
	И.п. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 5 раз)	И.п. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)
<b>Выносливость</b>	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)
Иные спортивные нормативы		
<b>Техническое мастерство</b>	Произвольная техническая программа <b>КМС</b> Юниоры - не менее 74,0 б. Юниорки - не менее 48,0 б.	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы  
на этапе **высшего спортивного мастерства****

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 9 с)
Сила	И.П. - стойка на руках на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. - упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 8 раз)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 6 раз)	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 (не менее 6 раз)
	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения (не менее 10 с)	«Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее 10 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 60 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Произвольная техническая программа МС Мужчины - не менее 77,0 б. Женщины - не менее 50,0 б.	