



**НОРМАТИВЫ 2023 г.**  
**для зачисления на отделение спортивной гимнастики**  
**ДЕВОЧКИ (2017 года рождения)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	10,6 - 1 б. 10,5 – 2 б. 10,4 – 3 б. 10,3 – 4 б. 10,2 – 5 б. 10,1 – 6 б. 10,0 – 7 б. 9,9 – 8 б. 9,8 – 9 б. Ниже 9,7 – 10 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Балл засчитывается при технически правильном исполнении: - туловище прямое; - ноги вместе; - при сгибании рук, грудью коснуться пола от 5 до 6 = 1 б. 7-8 = 2 б. 9-10 = 3 б. 11-12 = 4 б. 13-14 = 5 б. 15-16 = 6 б. 17-18 = 7 б. 19-20 = 8 б. 21-22 = 9 б. Свыше 23 раз – 10 б.

1.3.	Подтягивания из вися лёжа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	<p>Балл засчитывается при технически правильном исполнении (ноги вместе, прямые, движение ровное без рывка, при сгибании рук подбородок поднимается выше перекладины)</p> <p>5 раз – 1 б.  6 раз – 2 б.  7 раз – 3 б.  8 раз – 4 б.  9 раз – 5 б.  10 раз – 6 б.  11 раз – 7 б.  12 раз – 8 б.  13 раз – 9 б.  14 раз и выше – 10 б.</p>
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	см	<p>3 см – 1 б.  4 см – 2 б.  5-6 см – 3 б.  7-8 см – 4 б.  9-10 см – 5 б.  11-12 см – 6 б.  13-14 см – 7 б.  15-16 см – 8 б.  17-18 см – 9 б.  19-20 см – 10 б.</p>
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<p>От 105 -110 см – 1 б.  111 – 115 см – 2 б.  116 – 120 см – 3 б.  121 – 125 см – 4 б.  126 – 130 см – 5 б.  131 – 135 см – 6 б.  136 – 140 см – 7 б.  141 – 145 см – 8 б.  146 -150 см – 9 б.  151 см и выше – 10 б.</p>

1.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	5 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 7 раз – 3 балла 8 раз – 4 балла 9 раз – 5 баллов 10 раз – 6 баллов 11 раз – 7 баллов 12 раз – 8 баллов 13 раз – 9 баллов 14 раз и выше – 10 баллов
1.7.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек	Балл засчитывается при технически правильном исполнении: - ноги прямые параллельно полу, носки натянуты. от 5 до 6 = 1 б. 7-8 = 2 б. 9-10 = 3 б. 11-12 = 4 б. 13-14 = 5 б. 15-16 = 6 б. 17-18 = 7 б. 19-20 = 8 б. 21-22 = 9 б. Свыше 23 раз – 10 б.
1.8.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения	Фиксация положения, с	Баллы по шкале от 0 до 10 в зависимости от техники выполнения, не менее 5 сек.



**НОРМАТИВЫ 2023 г.**  
**для зачисления на отделение спортивной гимнастики**  
**МАЛЬЧИКИ (2016 года рождения)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	10,3 - 1 б. 10,2 – 2 б. 10,1 – 3 б. 10,0 – 4 б. 9,9 – 5 б. 9,8 – 6 б. 9,7 – 7 б. 9,6 – 8 б. 9,5 – 9 б. 9,4 и ниже – 10 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Балл засчитывается при технически правильном исполнении: - туловище прямое; - ноги вместе; - при сгибании рук, грудью коснуться пола от 8 до 9 - 1 б. 10-11 - 2 б. 12-13 - 3 б. 14-15 - 4 б. 16-17 - 5 б. 18-19 - 6 б. 20-21 - 7 б. 22-23 - 8 б. 24-25 - 9 б. Свыше 26 раз – 10 б.

1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	<p>Балл засчитывается при технически правильном исполнении (ноги вместе, прямые, движение ровное без рывка, при сгибании рук подбородок поднимается выше перекладины)</p> <p>2 раза – 1 б.  3 раза – 2 б.  4 раза – 3 б.  5 раз – 4 б.  6 раз – 5 б.  7 раз – 6 б.  8 раз – 7 б.  9 раз – 8 б.  10 раз – 9 б.  11 раз и выше – 10 б.</p>
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	см	<p>1 см – 1 б.  2 см – 2 б.  3-4 см – 3 б.  5-6 см – 4 б.  7-8 см – 5 б.  9-10 см – 6 б.  11-12 см – 7 б.  13-14 см – 8 б.  15-16 см – 9 б.  17-18 см – 10 б.</p>
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<p>От 110 -115 см – 1 б.  116 – 120 см – 2 б.  121 – 125 см – 3 б.  126 – 130 см – 4 б.  131 – 135 см – 5 б.  136 – 140 см – 6 б.  141 – 145 см – 7 б.  146 -150 см – 8 б.  150-155 см и выше – 9 б.  156 см и выше – 10 б.</p>

1.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъём выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	5 раз – 1 балл 6 раз – 2 балла 7 раз – 3 балла 8 раз – 4 балла 9 раз – 5 баллов 10 раз – 6 баллов 11 раз – 7 баллов 12 раз – 8 баллов 13 раз – 9 баллов 14 раз и выше – 10 баллов
1.7.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек	Балл засчитывается при технически правильном исполнении: - ноги прямые параллельно полу, носки натянуты. от 5 до 6 = 1 б. 7-8 = 2 б. 9-10 = 3 б. 11-12 = 4 б. 13-14 = 5 б. 15-16 = 6 б. 17-18 = 7 б. 19-20 = 8 б. 21-22 = 9 б. Свыше 23 раз – 10 б.
1.8.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения	Фиксация положения, с	Баллы по шкале от 0 до 10 в зависимости от техники выполнения, не менее 5 сек.



### НОРМАТИВЫ 2023г.

#### для зачисления на отделение художественной гимнастики ДЕВОЧКИ (2017 года рождения)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4с; «4» - сохранение равновесия 3с; «3» - сохранение равновесия 2с
1.4.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
1.5.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
1.6.	«Мост» в стойке на	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги

	коленях с захватом за стопы и фиксацией положения		вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь
1.7.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см
1.8.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см «1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
1.9.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге	балл	"5" – сохранение равновесия на полной стопе 4 сек; "4" – сохранение равновесия на 3 сек; "3" – сохранение равновесия на 2 сек
1.10.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина
1.11.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 сек)	балл	"5" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты "3" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" – угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, ноги



			незначительно согнуты, стопы не оттянуты
1.12.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
1.13.	Техническое мастерство	балл	Обязательная техническая программа для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является обучающаяся балл учитывается в соответствии с занятым место в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной

физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.