



НОРМАТИВЫ 2022г.
для зачисления на отделение спортивной гимнастики
ДЕВОЧКИ (2016 года рождения)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<u>1. Нормативы общей физической подготовки</u>			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	секунды	не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5
1.3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105
<u>2. Нормативы специальной физической подготовки</u>			
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	секунды	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 °. Фиксация положения	секунды	не менее 5



НОРМАТИВЫ 2022г.
для зачисления на отделение спортивной гимнастики
МАЛЬЧИКИ (2015 года рождения)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<u>1. Нормативы общей физической подготовки</u>			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее 8
1.3	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее 2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110
<u>2. Нормативы специальной физической подготовки</u>			
2.1.	Исходное положение — вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Кол-во раз	не менее 5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	Секунды	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	Секунды	не менее 5



НОРМАТИВЫ 2022г.

для зачисления на отделение художественной гимнастики ДЕВОЧКИ (2016 года рождения)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 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 округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения лёжа	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
3.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат 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
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги по одной прямой; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	«5» - в течение 6 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 2 с.
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости,

	горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой		скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги согнуты