



НОРМАТИВЫ 2026 г.

для зачисления на отделение спортивной гимнастики ДЕВОЧКИ (2020, 2021 (ограничено) года рождения)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	11,0-10,8 - 1 б. 10,7-10,6 – 2 б. 10,5-10,4 – 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 3 до 5 = 1 б. 6-7 = 2 б. 8-9 = 3 б. 10-11 = 4 б. 12-14 = 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.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек	Балл засчитывается при технически правильном исполнении 4-5 сек. – 1 б. 5-6 сек. – 2 б. 7-8 сек – 3 б. 9-10 сек – 4 б. 11-12 сек. – 5 б. 13-14 сек. – 6 б. 15-16 сек – 7 б. 17-18 сек. – 8 б. 19-20 сек. – 9 б. 21 сек и выше – 10 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	От 85 -100 см – 1 б. 101 – 110 см – 2 б. 111 – 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.
1.5.	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

1.6.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	Баллы по шкале от 0 до 10 в зависимости от техники выполнения, не менее 2 см
1.7.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения	сек	Баллы по шкале от 0 до 10 в зависимости от техники выполнения, не менее 2 сек.

Проходной балл- 25

НОРМАТИВЫ 2026 г.

для зачисления на отделение спортивной гимнастики
МАЛЬЧИКИ (2019, 2020 (ограничено) года рождения)

№ 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. 9,7 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 5 до 7 - 1 б. 8-10 - 2 б. 11-13 - 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.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек	Балл засчитывается при технически правильном исполнении 4-5 сек. – 1 б. 5-6 сек. – 2 б. 7-8 сек – 3 б. 9-10 сек – 4 б. 11-12 сек. – 5 б. 13-14 сек. – 6 б. 15-16 сек – 7 б. 17-18 сек. – 8 б. 19-20 сек. – 9 б. 21 сек и выше – 10 б.

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	<p>От 90 -100 см – 1 б. 101 – 115 см – 2 б. 116 – 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. 151-155 см – 9 б. 156 см и выше – 10 б.</p>
1.5.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъём выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	<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>
1.6.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	<p>Баллы по шкале от 0 до 10 в зависимости от техники выполнения, не менее 5 см</p>
1.7.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения	сек	<p>Баллы по шкале от 0 до 10 в зависимости от техники выполнения, не менее 2 сек.</p>

Проходной балл- 35

НОРМАТИВЫ 2026г.**для зачисления на отделение художественной гимнастики****ДЕВОЧКИ (2020 года рождения)**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для лиц женского пола первого года обучения			
1.1.	Фиксация наклона вперед 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 (6 лет)	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» 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; «2» - не выполнен захват
1.6.	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; «2» - расстояние от пола до бедра более 10см
1.7.	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
1.8.	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

			<p>приподняты;</p> <p>"2" – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>"1" – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина</p>
2.9	Сед углом, руки в стороны (в течение 10 сек)	балл	<p>"5" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;</p> <p>"4" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты</p> <p>"3" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;</p> <p>"2" – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;</p> <p>"1" – угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты</p>
2.10.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	<p>"5" – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"4" – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"3" – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"2" – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>"1" – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута</p>

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего уровня;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего уровня;

2,9-0,0 – низкий уровень

Проходной балл- 45