



НОРМАТИВЫ 2024 г.
для зачисления на отделение спортивной гимнастики
ДЕВОЧКИ (2018 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	Балл засчитывается при технически правильном исполнении (ноги вместе, прямые, движение ровное без рывка, при сгибании рук подбородок поднимается выше перекладины) 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.
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	см	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.
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	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.

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 2024 г.
для зачисления на отделение спортивной гимнастики
МАЛЬЧИКИ (2017 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. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	<p>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</p>
1.7.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек	<p>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.</p>
1.8.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов. Фиксация положения	Фиксация положения, с	<p>Баллы по шкале от 0 до 10 в зависимости от техники выполнения, не менее 5 сек.</p>



НОРМАТИВЫ 2024 г.

для зачисления на отделение художественной гимнастики ДЕВОЧКИ (2018 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

	колених 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.