

Приложение № 2
к Правилам приема на обучение
по дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта
«спортивная гимнастика»
в ГБУ ДО «СШОР № 3 им. Б.В. Пилкина»

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных)
способностей, для проведения индивидуального отбора
для зачисления на обучение по дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная гимнастика»**

В группы на этапе начальной подготовки

Норматив до года обучения

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	Более 10,3 с	Более 10,6 с	-100
		10,3 с	10,6 с	50
		10,1 с	10,4 с	60
		9,9 с	10,2 с	70
		9,7 с	10,0 с	80
		9,5 с	9,8 с	90
		9,3 с и менее	9,6 с и менее	100
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 8 раз	менее 5 раз	-100
		8 раз	5 раз	50
		9 раз	6 раз	60
		10 раз	7 раз	70
		12 раз	8 раз	80
		13 раз	9 раз	90
		14 раз и более	10 раз и более	100
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	менее 2 раз	-	-100
		2 раз	-	50
		3 раз	-	60
		4 раз	-	70
		5 раз	-	80
		6 раз	-	90
		7 раз и более	-	100
1.4.	Подтягивания из виса лёжа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	-	менее 5 раз	-100
		-	5 раз	50
		-	6 раз	60
		-	7 раз	70
		-	8 раз	80
		-	9 раз	90
		-	10 раз и более	100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	менее +1 см	менее +3 см	-100
		+1 см	+3 см	50
		+2 см	+4 см	60
		+3 см	+5 см	70
		+4 см	+6 см	80
		+5 см	+7 см	90
		+6 см и более	+8 см и более	100
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 110 см	менее 105 см	-100
		110 см	105 см	50
		115 см	110 см	60
		120 см	115 см	70
		125 см	120 см	80
		130 см	125 см	90
		135 см и более	130 см и более	100
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	менее 5 раз	менее 5 раз	-100
		5 раз	5 раз	50
		6 раз	6 раз	60
		7 раз	7 раз	70
		8 раз	8 раз	80
		9 раз	9 раз	90
		10 раз и более	10 раз и более	100
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	-100
		5 с	5 с	50
		6 с	6 с	60
		7 с	7 с	70
		8 с	8 с	80
		9 с	9 с	90
		10 с и более	10 с и более	100
2.3.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	-100
		5 с	5 с	50
		6 с	6 с	60
		7 с	7 с	70
		8 с	8 с	80
		9 с	9 с	90
		10 с и более	10 с и более	100

Норматив свыше года обучения

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	Более 10,0 с	Более 10,4 с	-100
		10,0 с	10,4 с	50
		9,8 с	10,2 с	60
		9,6 с	10,0 с	70
		9,4 с	9,8 с	80

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
		9,2 с	9,6 с	90
		9,0 с и менее	9,4 с и менее	100
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 6 раз	-100
		10 раз	6 раз	50
		11 раз	7 раз	60
		12 раз	8 раз	70
		13 раз	9 раз	80
		14 раз	10 раз	90
		15 раз и более	10 раз и более	100
		1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	менее 3 раз
3 раз	-			50
4 раз	-			60
5 раз	-			70
6 раз	-			80
7 раз	-			90
8 раз и более	-			100
1.4.	Подтягивания из виса лёжа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	-	менее 6 раз	-100
		-	6 раз	50
		-	7 раз	60
		-	8 раз	70
		-	9 раз	80
		-	10 раз	90
		-	11 раз и более	100
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	менее +3 см	менее +5 см	-100
		+3 см	+5 см	50
		+4 см	+6 см	60
		+5 см	+7 см	70
		+6 см	+8 см	80
		+7 см	+9 см	90
		+8 см и более	+10 см и более	100
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 120 см	менее 115 см	-100
		120 см	115 см	50
		125 см	120 см	60
		130 см	125 см	70
		135 см	130 см	80
		140 см	135 см	90
		145 см и более	140 см и более	100
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	менее 6 раз	менее 6 раз	-100
		6 раз	6 раз	50
		7 раз	7 раз	60
		8 раз	8 раз	70
		9 раз	9 раз	80
		10 раз	10 раз	90
		11 раз и более	11 раз и более	100
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	менее 6 раз	менее 6 раз	-100
		6 раз	6 раз	50

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
		7 раз	7 раз	60
		8 раз	8 раз	70
		9 раз	9 раз	80
		10 раз	10 раз	90
		11 раз и более	11 раз и более	100
2.3.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	менее 6 раз	менее 6 раз	-100
		6 раз	6 раз	50
		7 раз	7 раз	60
		8 раз	8 раз	70
		9 раз	9 раз	80
		10 раз	10 раз	90
		11 раз и более	11 раз и более	100

В группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/	девочки / девушки	
1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	более 9,6 с	более 10,4 с	-100
		9,6 с	10,4 с	50
		9,4 с	10,2 с	60
		9,2 с	10,0 с	70
		9,0 с	9,8 с	80
		8,8 с	9,6 с	90
		8,6 с и менее	9,4 с и менее	100
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	более 4,5 с	более 4,8 с	-100
		4,5 с	4,8 с	50
		4,3 с	4,6 с	60
		4,1 с	4,4 с	70
		3,9 с	3,2 с	80
		3,8 с	3,1 с	90
		3,7 с и менее	3,0 с и менее	100
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 7 раз	-100
		10 раз	7 раз	50
		11 раз	8 раз	60
		12 раз	9 раз	70
		13 раз	10 раз	80
		14 раз	11 раз	90
		15 раз и более	12 раз и более	100
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	менее +4 см	менее +5 см	-100
		+4 см	+5 см	50
		+5 см	+6 см	60
		+6 см	+7 см	70
		+7 см	+8 см	80
		+8 см	+9 см	90
		+9 см и более	+10 см и более	100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/	девочки / девушки	
1	2	3	4	5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 140 см	менее 120 см	-100
		140 см	120 см	50
		142 см	122 см	60
		144 см	124 см	70
		146 см	126 см	80
		148 см	128 см	90
		150 см и более	130 см и более	100
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	менее 27 раз	менее 21 раз	-100
		27 раз	21 раз	50
		28 раз	22 раз	60
		29 раз	23 раз	70
		30 раз	24 раз	80
		31 раз	25 раз	90
		32 раз и более	26 раз и более	100
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	без учета времени	-	100 / - 100
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени	100 / - 100
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	менее 5 раз	-	-100
		5 раз	-	50
		6 раз	-	60
		7 раз	-	70
		8 раз	-	80
		9 раз	-	90
		10 раз и более	-	100
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	-	менее 3 раз	-100
		-	3 раз	50
		-	4 раз	60
		-	5 раз	70
		-	6 раз	80
		-	7 раз	90
		-	8 раз и более	100
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 5 раз	-	-100
		5 раз	-	50
		6 раз	-	60
		7 раз	-	70
		8 раз	-	80
		9 раз	-	90
		10 раз и более	-	100
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	-	менее 10 раз	-100
		-	10 раз	50
		-	11 раз	60
		-	12 раз	70
		-	13 раз	80
		-	14 раз	90

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/	девочки / девушки	
1	2	3	4	5
		-	15 раз и более	100
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	менее 5 раз	менее 5 раз	-100
		5 раз	5 раз	50
		6 раз	6 раз	60
		7 раз	7 раз	70
		8 раз	8 раз	80
		9 раз	9 раз	90
		10 раз и более	10 раз и более	100
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	менее 10 с	менее 10 с	-100
		10 с	10 с	50
		11 с	11 с	60
		12 с	12 с	70
		13 с	13 с	80
		14 с	14 с	90
		15 с и более	15 с и более	100
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	менее 10 с	менее 10 с	-100
		10 с	10 с	50
		11 с	11 с	60
		12 с	12 с	70
		13 с	13 с	80
		14 с	14 с	90
		15 с и более	15 с и более	100
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	менее 40 с	менее 40 с	-100
		40 с	40 с	50
		42 с	42 с	60
		44 с	44 с	70
		46 с	46 с	80
		48 с	48 с	90
		50 с и более	50 с и более	100
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	-100
		5 с	5 с	50
		6 с	6 с	60
		7 с	7 с	70
		8 с	8 с	80
		9 с	9 с	90
		10 с и более	10 с и более	100
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

В группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	более 7,8 с	более 8,2 с	-100
		7,8 с	8,2 с	50
		7,6 с	8,0 с	60
		7,4 с	7,8 с	70
		7,2 с	7,6 с	80
		7,0 с	7,4 с	90
		6,8 с и менее	7,2 с и менее	100
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	более 3,8 с	более 4,4 с	-100
		3,8 с	4,2 с	50
		3,6 с	4,0 с	60
		3,4 с	3,8 с	70
		3,2 с	3,6 с	80
		3,0 с	3,4 с	90
		2,8 с и менее	3,2 с и менее	100
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 24 раз	менее 12 раз	-100
		24 раз	12 раз	50
		25 раз	13 раз	60
		26 раз	14 раз	70
		27 раз	15 раз	80
		28 раз	16 раз	90
		29 раз и более	17 раз и более	100
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +8 см	менее +10 см	-100
		+8 см	+10 см	50
		+9 см	+11 см	60
		+10 см	+12 см	70
		+11 см	+13 см	80
		+12 см	+14 см	90
		+13 см и более	+15 см и более	100
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	менее 40 раз	менее 30 раз	-100
		40 раз	30 раз	50
		42 раз	32 раз	60
		44 раз	34 раз	70
		46 раз	36 раз	80
		48 раз	38 раз	90
		50 раз и более	40 раз и более	100
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 200 см	менее 170 см	-100
		200 см	170 см	50
		202 см	172 см	60
		204 см	174 см	70
		206 см	176 см	80
		208 см	178 см	90
		210 см и более	180 см	100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	более 12,5 с	-	-100
		12,5 с	-	50
		12,3 с	-	60
		12,1 с	-	70
		11,9 с	-	80
		11,7 с	-	90
		11,5 с и менее	-	100
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	-	более 10,0 с	-100
		-	10,0 с	50
		-	9,8 с	60
		-	9,6 с	70
		-	9,4 с	80
		-	9,2 с	90
		-	9,0 с и менее	100
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	менее 5 раз	-	-100
		5 раз	-	50
		6 раз	-	60
		7 раз	-	70
		8 раз	-	80
		9 раз	-	90
		10 раз и более	-	100
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	-	менее 5 раз	-100
		-	5 раз	50
		-	6 раз	60
		-	7 раз	70
		-	8 раз	80
		-	9 раз	90
		-	10 раз и более	100
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	менее 20 с	менее 20 с	0
		20 с	20 с	50
		22 с	21 с	60
		24 с	22 с	70
		26 с	23 с	80
		28 с	24 с	90
		30 с и более	25 с и более	100
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	-	менее 15 раз	-100
		-	15 раз	50
		-	16 раз	60
		-	17 раз	70
		-	18 раз	80
		-	19 раз	90
		-	20 раз и более	100
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 15 раз	-	-100
		15 раз	-	50
		16 раз	-	60

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
		17 раз	-	70
		18 раз	-	80
		19 раз	-	90
		20 раз и более	-	100
		менее 10 с	-	-100
		10 с	-	50
		11 с	-	60
		12 с	-	70
		13 с	-	80
		14 с	-	90
		15 с и более	-	100
		-	менее 15 раз	-100
		-	15 раз	50
		-	16 раз	60
		-	17 раз	70
		-	18 раз	80
		-	19 раз	90
		-	20 раз и более	100
		менее 5 раз	-	-100
		5 раз		50
		6 раз		60
		7 раз		70
		8 раз		80
		9 раз		90
		10 раз и более		100
		-	менее 5 раз	-100
		-	5 раз	50
		-	6 раз	60
		-	7 раз	70
		-	8 раз	80
		-	9 раз	90
		-	10 раз и более	100
		менее 30 с	менее 30 с	-100
		30 с	30 с	50
		30 с	30 с	60
		30 с	30 с	70
		30 с	30 с	80
		30 с	30 с	90
		30 с и более	30 с и более	100
		-	менее 30 с	-100
		-	30 с	50
		-	32 с	60
		-	34 с	70
		-	36 с	80
		-	38 с	90
		-	40 с и более	100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

В группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	
1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	более 7,6 с	более 8,0 с	-100
		7,6 с	8,0 с	50
		7,4 с	7,8 с	60
		7,2 с	7,6 с	70
		7,0 с	7,4 с	80
		6,8 с	7,2 с	90
		6,6 с и более	7,0 с и более	100
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	более 3,6 с	более 4,2 с	-100
		3,6 с	4,2 с	50
		3,4 с	4,0 с	60
		3,2 с	3,8 с	70
		3,0 с	3,6 с	80
		2,8 с	3,4 с	90
		2,6 с и более	3,2 с и более	100
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 27 раз	менее 14 раз	-100
		27 раз	14 раз	50
		28 раз	15 раз	60
		29 раз	16 раз	70
		30 раз	17 раз	80
		31 раз	18 раз	90
		32 раз и более	19 раз и более	100
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +10 см	менее +12	-100
		+10 см	+12 см	50
		+11 см	+13 см	60
		+12 см	+14 см	70
		+13 см	+15 см	80
		+14 см	+16 см	90
		+15 см и более	+17 см и более	100
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 230 см	менее 180 см	-100
		230 см	180 см	50
		232 см	182 см	60
		234 см	184 см	70
		236 см	186 см	80
		238 см	188 см	90
		240 см и более	190 см и более	100
1.6.	Поднимание туловища из	менее 45 раз	менее 34 раз	-100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	
1	2	3	4	5
	положения лежа на спине за 1 мин	45 раз	34 раз	50
		46 раз	35 раз	60
		47 раз	36 раз	70
		48 раз	37 раз	80
		49 раз	38 раз	90
		50 раз и более	39 раз и более	100
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	более 7,8 с	более 9,0 с	-100
		7,8 с	9,0 с	50
		7,7 с	8,9 с	60
		7,6 с	8,8 с	70
		7,5 с	8,7 с	80
		7,4 с	8,6 с	90
		7,3 с и менее	8,5 с и менее	100
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 15 раз	-	-100
		15 раз	-	50
		16 раз	-	60
		17 раз	-	70
		18 раз	-	80
		19 раз	-	90
		20 раз и более	-	100
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	-	менее 8 раз	-100
		-	8 раз	50
		-	9 раз	60
		-	10 раз	70
		-	11 раз	80
		-	12 раз	90
		-	13 раз и более	100
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения	менее 10 с	-	-100
		10 с	-	50
		11 с	-	60
		12 с	-	70
		13 с	-	80
		14 с	-	90
		15 с и более	-	100
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	-	менее 10 с	0
		-	10 с	50
		-	11 с	60
		-	12 с	70
		-	13 с	80
		-	14 с	90
		-	15 с и более	100
2.6.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	менее 6 раз	-	-100
		6 раз	-	50
		7 раз	-	60
		8 раз	-	70

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	
1	2	3	4	5
		9 раз	-	80
		10 раз	-	90
		11 раз и более	-	100
2.7.	Исходное положение – 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	-	менее 6 раз	-100
		-	6 раз	50
		-	7 раз	60
		-	8 раз	70
		-	9 раз	80
		-	10 раз	90
		-	11 раз и более	100
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	менее 60 с	-	-100
		60 с	-	50
		62 с	-	60
		64 с	-	70
		66 с	-	80
		68 с	-	90
		70 с более	-	100
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	-	менее 60 с	-100
		-	60 с	50
		-	62 с	60
		-	64 с	70
		-	66 с	80
		-	68 с	90
		-	70 с и более	100
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			