4.1.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Упражнения | Единица | Норматив |
| п/п |  | измерения | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м. | с | не более |
|  |  |  | 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | количество раз | не менее |
|  |  |  | 8 | 5 |
| 1.3. | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине. | количество раз | не менее |
|  |  |  | 2 | - |
| 1.4. | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см. | количество раз | не менее |
|  |  |  | - | 5 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с. | см | не менее |
|  |  |  | +1 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | не менее |
|  |  |  | 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 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. | с | не менее |
|  | Фиксация положения. |  | 5 |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения. | с | не менее |
|  |  |  | 5 |
| 2.4. | Техническое мастерство. | Обязательная техническая программа |

4.1.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика":

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив |
| п/п |  | измерения | мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
|  |  |  | 9,6 | 10,4 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более |
|  |  |  | 4,5 | 4,8 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | количество | не менее |
|  |  | раз | 10 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с. | см | не менее |
|  |  |  | +4 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | не менее |
|  |  |  | 140 | 120 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | количество | не менее |
|  |  | раз | 27 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Лазание по канату с помощью ног 4м. | - | без учета времени | - |
| 2.2. | Лазание по канату с помощью ног 3 м. | - | - | без учета времени |
| 2.3. | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине. | количество | не менее |
|  |  | раз | 5 | - |
| 2.4. | Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди. | количество | не менее |
|  |  | раз | - | 3 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. | количество | не менее |
|  |  | раз | 5 | - |
| 2.6. | Исходное положение - вис на | количество | не менее |
|  | гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол". | раз | - | 10 |
| 2.7. | Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках. | количество | не менее |
|  |  | раз | 5 |
| 2.8. | Упор "углом" на гимнастических стоялках. | с | не менее |
|  | Фиксация положения. |  | 10 |
| 2.9. | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения. | с | не менее |
|  |  |  | 10 |
| 2.10. | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения. | с | не менее |
|  |  |  | 40 |
| 2.11. | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения. | с | не менее |
|  |  |  | 5 |
| 2.12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |