

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»
663300, г. Норильск, пр. Ленинский, 11 Телефон/ факс: (3919) 46-05-79
E-mail: dussh2norilsk@mail.ru

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

Разработаны на основе Приказов Минспорта России:
от 31.10.2022 N 878, 02.11.2022 N 910, 09.11.2022 N 953, 15.11.2022 N 984
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта:
«прыжки на батуте», «спортивная акробатика», «спортивная гимнастика»,
«художественная гимнастика».

Приложение № 1
к Положению о формах,
периодичности и порядке текущей,
промежуточной, итоговой аттестации

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ"**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1) И СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения (НП-1) | | Норматив свыше года обучения (НП-2) | |
|---|--|----------------------|--|---------|---|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 3 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 4 | - | 6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 8 | |
| 2.2. | Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение | см | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 6 | |
| 2.3. | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 4 | 3 | 5 | 4 |

| | | | | |
|------|---|----|----------|----------|
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения | с | не менее | не менее |
| | | | 3 | 5 |
| 2.5. | Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) | см | не более | не более |
| | | | 15 | 15 |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ"**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТГ)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 9,7 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 125 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не более | |
| | | | - | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 2.2. | Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение | см | не менее | |
| | | | 45 | 40 |
| 2.3. | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.4. | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 2.5. | Продольный шпагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер) | см | не более | |
| | | | 10 | |
| 2.6. | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 14 |

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" |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ"**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| .1. | Челночный бег 5 x 10 м | с | не более | |
| | | | 14 | 14,5 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 175 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 4 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз | с | не более | |
| | | | 70 | |
| 2.2. | Упражнение "складка". Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч | см | не более | |
| | | | 10 | |
| 2.3. | Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 7 |
| 2.4. | Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1) И СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения (НП-1) | | Норматив свыше года обучения (НП-2) | |
|---|--|----------------------|--|---------|---|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 4 | 2 |
| 2.2. | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положен□е | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2.3. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 3 | 7 | 5 |
| 2.4. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | | 5 | |
| 2.5. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | - | 9 | - |

| | | | | | | |
|------|---|---|----------|---|----------|---|
| 2.6. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | - | 5 | - | 9 |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТГ)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры | девочки/ девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 2.2. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх □ Удерживание равновесия | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения | с | не мене | |
| | | | 5 | |
| 2.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2.5. | Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 2.6. | Исходное положение - упор на гимнастических | с | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|----|
| | стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения | | 12 | - |
| 2.7. | Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 10 |
| 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" | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|---|---|
| | | | мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины | девочки/ девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,4 | 5,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 13 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +11 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 150 |
| 1.6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 36 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| .2. | Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 8 | 5 |
| 2.3. | Шпагат продольный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 2.4. | Шпагат поперечный. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1) И СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения (НП-1) | | Норматив свыше года обучения (НП-2) | |
|---|--|----------------------|--|---------|---|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 8 | 5 | 10 | 6 |
| 1.3. | Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 3 | - |
| 1.4. | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 5 | - | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация □ положения 3 с | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 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 | | не менее | |
| | | | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 2.2. | Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 5 | 6 | 6 |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТГ)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | юноши | 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 раз | не менее | |
| | | | 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 | с | не менее | |
| | | | 140 | 120 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 27 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату с помощью ног 4 м | - | 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 раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.4. | Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди | количество раз | не менее | |
| | | | - | 3 |
| 2.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.6. | Исходное положение - вис на гимнастической | количество | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|----|
| | стенке хватом сверху. Подъем □выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол" | раз | - | 1 |
| 2.7. | Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках. | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 5 |
| 2.8. | Упор "углом" на гимнастических стоялках. фиксация положения. | с | не менее | |
| | | | 10 | 10 |
| 2.9. | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | 10 |
| 2.10. | Стойка на руках на по □у, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 40 | 40 |
| 2.11. | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 5 | 5 |
| 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" | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| | | | мальчики/юноши/ юниоры/мужчины | девочки/девушки/ юниорки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,2 |
| 1.2. | Бег 20 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 3,8 | 4,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 12 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +10 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 30 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 200 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Лазание по канату без помощи ног 4 м | с | не более | |
| | | | 12,5 | - |
| 2.2. | Лазание по канату без помощи ног 3 м | с | не более | |
| | | | - | 10,0 |
| 2.3. | Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг") | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.4. | Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках ("спичаг") | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 2.5. | Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.6. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |

| | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|----------|----|
| | "высокий угол" | | | |
| 2.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |
| 2.8. | Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 2.9. | Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 2.10. | Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 2.11. | Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках | количество раз | не менее | |
| | | | - | 5 |
| 2.12. | Стойка на руках на полу. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 30 | |
| 2.13. | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | - | 30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1) И СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2)

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|--|---|----------------|---|
| 1. Для девочек до одного года обучения (НП-1) | | | |
| 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. Удержание равновесия. | балл | "5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для девочек свыше одного года обучения (НП-2) | | | |
| 2.1. | "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 |
| 2.2. | "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 - 3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4 - 5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см |
| 2.3. | "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 |
| 2.4. | 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. |
| 2.5. | 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. |
| 2.6. | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. | балл | "5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с. |

| | | | |
|-------|--|------|--|
| 2.7. | 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. |
| 2.8. | Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с) | балл | "5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. |
| 2.9. | 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. |
| 2.10. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом 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.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТГ)

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|----------------|---|----------------|--|
| 1. Для девочек | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | балл | "5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 1.4. | Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз. |
| 1.5. | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад. | балл | "5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | "5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1 - 2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3 - 4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением. |

| | | | |
|---|---|------|--|
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги | балл | "5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия. |
| 1.8. | Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги. | балл | "5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь. |
| 1.9. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | "5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди |
| 1.10. | Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой. | балл | "5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга. |
| 1.11. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 2.1. | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

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.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
|----------------|--|----------------|--|
| 1. Для юниорок | | | |
| 1.1. | Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10 - 15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.3. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой) | балл | "5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| 1.4. | Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз. |
| 1.5. | Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с | балл | "5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены. |

| | | | |
|-------|---|------|---|
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с | балл | "5" - 36 - 37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги. | балл | "5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с. |
| 1.8. | Боковое равновесие на полупальцах одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | Балл | «5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175 – 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 60 – 145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов. |
| 1.9. | Равновесие в стойке на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног. | Балл | «5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160 – 145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад. |
| 1.10. | Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. | Балл | «5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.11. | Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги. | Балл | «5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов. |
| 1.12. | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно | балл | «5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине. |
| 1.13. | В стойке на полупальцах в | Балл | «5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|---|
| | <p>круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.</p> | | <p>звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p> |
| 1.14. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |
| 2. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 2.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | |

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.