

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	5
3	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			2	-
4	Подтягивания из виса лёжа хватом сверху на низкой перекладине 90см.	количество раз	не менее	
			-	5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 сек.	см	не менее	
			+1	+3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	
2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
3	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 сек.	см	не менее	
			+4	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	не менее	
			27	21
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
3	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине.	количество раз	не менее	
			5	-
4	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди.	количество раз	не менее	
			-	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
6	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
7	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	
8	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	
9	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	
10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	
11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,2
2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	количество раз за 1 мин.	не менее	
			40	30
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	12,5	-
2	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не менее	
			-	10,0
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	-
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
5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
6	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	-	15
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
8	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
9	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
10	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
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
12	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	-
13	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
14	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по
виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
2	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин.	не менее	
			45	34
1. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не менее	
			7,8	9,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
3.	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
4	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	-
5	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
7	И.П. – 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	количество раз	не менее	
			-	6
8	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
9	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		