

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"спортивная гимнастика"

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)	И.П. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)
	И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 с)	
	И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 с)	
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40 с)	
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Юноши	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед, назад(в группировке). 2. Переворот боком (колесо). 3. Стойка на голове (обозначить) 4. Из положения вис, силой вис согнувшись (2 сек) на кольцах 5. Размахивания бросками (3 маха «лодочки») 6. Прыжки на батуте 8-10 прыжков и соскок прыжком вверх с приземлением. 	
Девушки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опускание и вставание с моста. 2. Кувырок в группировке (вперед, назад). 3. Колесо (переворот боком) 4. Переворот в упор силой на жерди. 5. Прыжки на батуте 8-10 прыжков и соскок прыжком вверх с 	

	приземлением. 6. Стойка на голове прямым туловищем (держать 5 сек).
--	--

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.