

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,  
иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
"спортивная гимнастика"

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - упор в положении "угол" на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее 20 с)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 15 раз)	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее 10 с)	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее 15 с)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 5 раз)	И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Юниоры	1. Сальто в группировке (вперёд, назад) 2. Рондат 3. Фляк 4. Круги ноги вместе или врозь на любой части коня или на «грибке»- 8-10 кругов. 5. Мах вперёд, мах назад с нарастающей амплитудой на кольцах по 3-5 раз	

	<p>в каждую сторону.</p> <p>6.Мах в стойку на руках в упоре (обозначить) на параллельных брусьях (3-5 р).</p> <p>7.Большой оборот назад, вперед на перекладине по (3-5 р)</p>
<b>Юниорки</b>	<p>1.Отмах в стойку с опусканием в упор (5 раз).</p> <p>2.Подъем разгибом с отмахом в горизонтальный упор (5 раз).</p> <p>3.Оборот не касаясь в стойку (5 раз).</p> <p>4.Оборот большим махом в стойку (вперед, назад)</p> <p>5.Сальто (вперед, назад).</p> <p>6.Рондат.</p> <p>7.Фляк.</p>

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