

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства**

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"спортивная гимнастика"

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 9 с)
Сила	И.П. - стойка на руках на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (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 8 раз)
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее 6 раз)	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 (не менее 6 раз)
	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения (не менее 10 с)	"Высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее 10 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 60 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа	
Мужчины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Двойное сальто (вперёд или назад) в группировке 2. Сальто прогнувшись с поворотом на 360⁰вперёд,назад. 3. Круги на коне(любые), поворот(любой),проход (любой) 4. Выкруты вперёд и назад с нарастающей амплитудой 3-5 р- на кольцах 5. Из упора на руках подъём махом вперёд, махом назад стойка-5 р-на брусьях. 6. Большой оборот назад с поворотом ½ («сонжировка» - 4р),элемент исполненный близко к перекладине (любой) - 3 раза. 	
Женщины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем разгибом отмах в стойку – 5 раз. 	

	<ol style="list-style-type: none">2. Шгальдер (вперед, назад)3. Оборот на ногах в стойку (поставить- снять – 5 раз)4. Двойное сальто в группировке (вперед, назад).5. Сальто вперед, назад с поворотом на 360^0 (винт) прямым телом (винт).6. Маховое сальто (вперед, боком)
--	---

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