

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №4 от «19» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО «СШ «Комсомолец»  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Сенаторова  
Приказ №58 от «25» марта 2026 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00D14CDD8A59A5F8D3196105D18CBA17D7

Владелец: Сенаторова Екатерина Юрьевна

Действителен с 09.12.2025 до 04.03.2027

## ПОЛОЖЕНИЕ

**О формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивной школе «Комсомолец»**

## 1. Общие положения

1.1. Положение О формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивной школе «Комсомолец» является основной формой контроля учебно-тренировочной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), и разработано в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями на 30 мая 2023 года №392);
- Приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями от 10 марта 2026 года № 202);
- Приказом Министерства спорта РФ от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизме и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ № 1136 от 12 декабря 2025 г.;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №1142 от 15 декабря 2025г.

1.2. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения программы.

1.3. Действие Положения распространяется на всех участников образовательных отношений.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

## **2. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся**

2.1. Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.2. Целью текущего контроля успеваемости является:

- определение степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в течение учебного года по всем разделам учебного плана;
- оценка эффективности методов подготовки обучающихся;
- коррекция рабочих программ в зависимости от особенностей освоения изученного материала;
- предупреждение неуспеваемости обучающихся.

2.3. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

2.4. Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, с учетом контингента обучающихся.

2.5. Текущий контроль уровня успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения, проходящим спортивную подготовку.

2.6. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование уровня физической, технической подготовленности обучающихся;
- тестирование, беседа для контроля за теоретической, методической подготовленностью обучающихся;
- соревнования, контрольные упражнения.

2.7. При текущем контроле успеваемости обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки применяется система оценок:

- физическая, техническая подготовка – средне обязательная оценка

бальная система;

– соревновательная подготовка - выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий;

– контроль успеваемости обучающихся на конкретном учебно-тренировочном занятии может оцениваться в баллах.

2.8. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в приложении «Мой спорт». Может отражаться в дневниках самоконтроля обучающихся.

2.9. Тренеры-преподаватели комментируют обучающемуся и/или родителю (законному представителю) несовершеннолетнего обучающегося (по его запросу) результаты текущего контроля в устной форме.

### **3. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся**

3.1. Промежуточная аттестация – определение степени освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа, года обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся.

3.2. Промежуточная аттестация обучающихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

3.3. Целью промежуточной аттестации является:

– установление уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся по оценке соответствия требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки;

– установление уровня спортивной квалификации.

3.4. Промежуточную аттестацию в Учреждении в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

3.5. Промежуточная аттестация проводится в форме:

– сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

– соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды);

– мониторинга участия результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

3.6. Промежуточная аттестация проводится один раз в год, утверждается приказом директора Учреждения.

3.7. Требования по общей и специальной физической подготовке, уровню спортивной квалификации для зачисления (перевода) на этап спортивной

подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и не могут быть ниже указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта. Приложение №1, Приложение №2 к настоящему Положению.

3.8. Требования для зачисления (перевода) в группы внутри этапа подготовки определяются дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.9. Перевод обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на следующий год, этап подготовки осуществляется при условии соответствия результатов промежуточной аттестации требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, с учетом результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта и соответствия уровня спортивной квалификации (спортивные разряды).

3.10. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении действует аттестационная комиссия. В состав аттестационной комиссии входит не менее 3 (трех) человек, в том числе: председатель – заместитель директора, инструктор-методист, тренер-преподаватель по виду спорта.

3.11. В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.12. В случае невозможности проведения промежуточной аттестации для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы допускается перенос сроков ее проведения.

3.13. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором Учреждения.

3.14. Если результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.15. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **4. Оформление документации промежуточной аттестации**

4.1. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в

протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов подписываются тренером-преподавателем, и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год, подписываются председателем аттестационной комиссии.

4.2. В итоговых протоколах итоги сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке оценивается отметкой «выполнено», «не выполнено». Уровень спортивной квалификации – выполнение требований для присвоения, подтверждения спортивных разрядов. Соревновательная подготовка – количество участия в официальных спортивных соревнованиях.

4.3. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в электронную систему АИС «Мой Спорт». Приложение №3 к настоящему Положению.

4.4. Результаты контрольно-переводных нормативов анализируются и доводятся до тренеров-преподавателей, руководителя на педагогическом совете.

4.1. Данные протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов и итоговых протоколах работы за учебно-тренировочный год служат основанием для приказа о переводе обучающихся на соответствующий год/этап подготовки или его отчислением.

## **5. Заключительные положения**

5.1. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме.

5.2. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.3. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им Положения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления на этап начальной подготовки и перевода на второй год обучения по  
виду спорта «спортивная гимнастика»**

| №<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | норматив девочки |                  |
|---|--|----------------------|------------------|------------------|
|   |  |                      | До года          | Свыше года       |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                      |                  |                  |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более<br>11,0 | не более<br>10,5 |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке   | количество<br>раз    | не менее<br>3    | не менее<br>7    |
| 1.3.  | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см  | количество<br>раз    | не менее<br>6    | не менее<br>14   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)<br>Фиксация положения 3 с          | см                   | -                | не менее<br>+5   |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее<br>100  | не менее<br>115  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                      |                  |                  |
| 2.1.  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»    | количество<br>раз    | не менее<br>5    | не менее<br>12   |
| 2.2.  | Вис «углом» на гимнастической стенке.<br>Фиксация положения.   | с                    | -                | не менее<br>18   |
| 2.3.  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине.<br>Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с                    | не менее<br>2    | не менее<br>6    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень  
спортивной квалификации для перевода на этап начальной подготовки  
третьего года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| №<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | девочки          |
|---|---|----------------------|------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                      |                  |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более<br>10,4 |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта  | с                    | не более<br>4,2  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество<br>раз    | не менее<br>7    |
| 1.4.  | Подтягивания из виса хватом сверху на гимнастической жерди  | количество<br>раз    | не менее<br>6    |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 3 с                                     | см                   | не менее<br>+5   |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см                   | не менее<br>120  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                      |                  |
| 2.1.  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «высокий угол» | количество<br>раз    | не менее<br>6    |

|                                 |   |                   |                |
|---------------------------------|---|-------------------|----------------|
| 2.2.                            | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.   | с                 | не менее<br>22 |
| 2.3.                            | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с                 | не менее<br>6  |
| 2.4.                            | Лазание по канату с помощью ног 3 м на время  | с                 | не более<br>14 |
| 2.5.                            | Угол в упоре  | с                 | не менее<br>18 |
| 2.6.                            | Подъем переворотом в упор из вися на жерди  | количество<br>раз | не менее<br>3  |
| Уровень спортивной квалификации |   |                   |                |
| 3.1.                            | «третий юношеский спортивный разряд»  |                   |                |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения | норматив         |
|--|--|-------------------|------------------|
|  |  |                   | девочки          |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |  |                   |                  |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более<br>10,2 |
| 1.2.   | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более<br>4,1  |
| 1.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество<br>раз | не менее<br>9    |
| 1.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 3 с  | см                | не менее<br>+5   |
| 1.5.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее<br>130  |
| 1.6.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество<br>раз | не менее<br>22   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                   |                  |
| 2.1.   | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | м                 | 1,5              |
| 2.2.   | Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди  | количество<br>раз | не менее<br>5    |
| 2.3.   | И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество<br>раз | не менее<br>10   |
| 2.4.   | Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.                        | количество<br>раз | не менее<br>5    |
| 2.5.   | Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.   | с                 | не менее<br>24   |
| 2.6.   | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения   | с                 | не менее<br>14   |
| 2.7.   | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения   | с                 | не менее<br>40   |
| 2.8.   | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения                                  | с                 | не менее<br>5    |
| 1. Уровень спортивной квалификации             |  |                   |                  |
| 3.1.   | «второй юношеский спортивный разряд»   |                   |                  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив         |
|---|--|-------------------|------------------|
|   |  |                   | девушки          |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                  |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более<br>10,0 |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более<br>4,0  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее<br>10   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с                                     | см                | не менее<br>+6   |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее<br>140  |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз    | не менее<br>24   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                  |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног 3 м на время  | с                 | не более<br>20   |
| 2.2.  | Подъем разгибом на гимнастической жерди  | количество раз    | не менее<br>7    |
| 2.3.  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз    | не менее<br>11   |
| 2.4.  | Исходное положение – угол в упоре, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках                                 | количество раз    | не менее<br>7    |
| 2.5.  | Упор в положении «высокий угол» на ковре. Фиксация положения.  | с                 | не менее<br>14   |
| 2.6.  | Стойка на руках на ковре. Фиксация положения   | с                 | не менее<br>14   |
| 2.7.  | Шпагаты на правую, левую, поперечный   | с                 | не менее<br>3    |
| 2.8.  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения                          | с                 | не менее<br>4    |
| 2.9.  | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения                                  | с                 | не менее<br>5    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |                  |
| 3.1.  | «первый юношеский спортивный разряд»   |                   |                  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения                 | Единица измерения | Норматив        |
|---|----------------------------|-------------------|-----------------|
|   |                            |                   | девушки         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |                            |                   |                 |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м       | с                 | не более<br>9,6 |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта | с                 | не более<br>3,9 |

|   |  |                |                 |
|---|--|----------------|-----------------|
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз | не менее<br>11  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с                                     | см             | не менее<br>+7  |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см             | не менее<br>150 |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз | не менее<br>26  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                |                 |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | с              | не более<br>14  |
| 2.2.  | Подъем разгибом/ отмах в стойку на руках на гимнастической жерди   | количество раз | не менее<br>3   |
| 2.3.  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз | не менее<br>12  |
| 2.4.  | Исходное положение – угол в упоре, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, подъем в стойку на руках                                | количество раз | не менее<br>5   |
| 2.5.  | Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.  | с              | не менее<br>16  |
| 2.6.  | Стойка на руках на ковре. Фиксация положения   | с              | не менее<br>14  |
| 2.7.  | Шпагаты на правую, левую, поперечный   | с              | не менее<br>3   |
| 2.8.  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения                          | с              | не менее<br>4   |
| 2.9.  | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения                                  | с              | не менее<br>5   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                |                 |
| 3.1.  | «третий спортивный разряд»   |                |                 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив девушки |
|---|--|-------------------|------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                  |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более<br>9,2  |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более<br>3,8  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее<br>12   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см                | не менее<br>+8   |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее<br>160  |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз    | не менее<br>28   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                  |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | с                 | не более<br>13   |

|   |  |                |                |
|---|--|----------------|----------------|
| 2.2.                                      | Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди  | количество раз | не менее<br>3  |
| 2.3.                                      | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз | не менее<br>13 |
| 2.4.                                      | Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках   | количество раз | не менее<br>3  |
| 2.5.                                      | Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.  | с              | не менее<br>16 |
| 2.6.                                      | Стойка на руках на полу. Фиксация положения  | с              | не менее<br>18 |
| 2.7.                                      | Шпагаты на правую, левую, поперечный   | с              | не менее<br>3  |
| 2.8.                                      | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения                          | с              | не менее<br>4  |
| 2.9.                                      | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения                                  | с              | не менее<br>5  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |  |                |                |
| 3.1.                                      | «второй спортивный разряд»   |                |                |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив        |
|---|--|-------------------|-----------------|
|   |  |                   | девушки         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                 |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более<br>8,8 |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более<br>3,7 |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее<br>13  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с                                     | см                | не менее<br>+9  |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее<br>170 |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз    | не менее<br>30  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                 |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | с                 | не более<br>12  |
| 2.2.  | Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди  | количество раз    | не менее<br>4   |
| 2.3.  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз    | не менее<br>14  |
| 2.4.  | Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках   | количество раз    | не менее<br>4   |
| 2.5.  | Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.  | с                 | не менее<br>18  |
| 2.6.  | Стойка на руках на полу. Фиксация положения  | с                 | не менее        |

|   |   |   |               |
|---|---|---|---------------|
|   |   |   | 28            |
| 2.7.                                      | Шпагаты на правую, левую, поперечный  | с | не менее<br>3 |
| 2.8.                                      | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения | с | не менее<br>4 |
| 2.9.                                      | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения         | с | не менее<br>5 |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b> |   |   |               |
| 3.1.                                      | «второй спортивный разряд»  |   |               |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для перевода на учебно-тренировочный этап шестого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив девушки |
|---|--|-------------------|------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                  |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более<br>8,2  |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более<br>3,6  |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее<br>14   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с                                     | см                | не менее<br>+10  |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее<br>180  |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз    | не менее<br>32   |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                  |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | с                 | не более<br>11   |
| 2.2.  | Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди  | количество раз    | не менее<br>5    |
| 2.3.  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз    | не менее<br>14   |
| 2.4.  | Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках   | количество раз    | не менее<br>5    |
| 2.5.  | Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.  | с                 | не менее<br>18   |
| 2.6.  | Стойка на руках на полу. Фиксация положения  | с                 | не менее<br>32   |
| 2.7.  | Шпагаты на правую, левую, поперечный   | с                 | не менее<br>3    |
| 2.8.  | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения                          | с                 | не менее<br>4    |
| 2.9.  | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения                                  | с                 | не менее<br>5    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |                  |
| 3.1.  | «первый спортивный разряд»   |                   |                  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив девушки |                 |
|---|--|-------------------|------------------|-----------------|
|   |  |                   | До года          | Свыше года      |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                  |                 |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более<br>8,2  | не более<br>8,0 |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта   | с                 | не более<br>3,6  | не более<br>3,4 |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее<br>15   | не менее<br>16  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с                                     | см                | не менее<br>+10  | не менее<br>+10 |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее<br>180  | не менее<br>190 |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз    | не менее<br>32   | не менее<br>34  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                  |                 |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног 3 м   | с                 | не более<br>10   | не более<br>9   |
| 2.2.  | Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди  | количество раз    | не менее<br>5    | не менее<br>5   |
| 2.3.  | Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» | количество раз    | не менее<br>15   | не менее<br>15  |
| 2.4.  | Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках   | количество раз    | не менее<br>6    | не менее<br>7   |
| 2.5.  | Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.  | с                 | не менее<br>20   | не менее<br>20  |
| 2.6.  | Стойка на руках на полу. Фиксация положения  | с                 | не менее<br>32   | не менее<br>36  |
| 2.7.  | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения   | с                 | не менее<br>30   | не менее<br>30  |
| 2.8.  | Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения         | с                 | не менее<br>15   | не менее<br>15  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |                  |                 |
| 3.1.  | «первый спортивный разряд»   |                   | До года          |                 |
| 3.2.  | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»  |                   | Свыше года       |                 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

| № п/п   | Упражнения                 | Единица измерения | Норматив        |
|---|----------------------------|-------------------|-----------------|
|   |                            |                   | девушки         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |                            |                   |                 |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м       | с                 | не более<br>8,0 |
| 1.2.  | Бег 20 м с высокого старта | с                 | не более        |

|   |  |                |                 |
|---|--|----------------|-----------------|
|   |  |                | 3,4             |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз | не менее<br>16  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с | см             | не менее<br>+12 |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см             | не менее<br>190 |
| 1.6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин  | количество раз | не менее<br>34  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                |                 |
| 2.1.  | Лазание по канату без помощи ног 5 м   | с              | не более<br>9   |
| 2.2.  | Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках                     | количество раз | не менее<br>8   |
| 2.3.  | Упор в положении «высокий угол» на гимнастическом бревне. Фиксация положения.                      | с              | не менее<br>20  |
| 2.4.  | Подъем разгибом отмах в стойку на руках/ оборот в стойку на гимнастической жерди                   | количество раз | не менее<br>5   |
| 2.5.  | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения                                       | с              | не менее<br>44  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                |                 |
| 3.1.  | Спортивное звание «Мастер спорта»  |                |                 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду  
спорта «художественная гимнастика»**

| №<br>п/п | Упражнение   | Единица<br>оценки | Норматив   |
|----------|--|-------------------|--|
|          |  |                   | Девушки  |
| 1        | Фиксация наклона в седе<br>ноги вместе<br>5 счетов   | балл              | «5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп,<br>спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп,<br>спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп,<br>спина округлена, ноги выпрямлены; |
| 2        | «Колечко» в положении<br>лежа на животе  | балл              | «5» - касание стоп головы в наклоне назад;<br>«4» - 10 см до касания;<br>«3» - 15 см до касания;<br>«2» - 20 см до касания;<br>«1» - 25 см до касания;   |
| 3        | И.П. – стойка на одной<br>ноге, другая согнута, и ее<br>стопа касается колена<br>опорной ноги.<br>Удержание равновесия | балл              | «5» - сохранение равновесия в полной стопе 4 с;<br>«4» - сохранение равновесия 3 с;<br>«3» - сохранение равновесия 2 с.  |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

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 для  
перевода на этап начальной подготовки второго года обучения  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

| №<br>п/п | Упражнение   | Единица<br>оценки | Норматив  |
|----------|--|-------------------|---|
|          |  |                   | Девушки   |
| 1        | Упражнение «Мост» из<br>положения лежа (6 лет)   | балл              | «5» - кисти рук в упоре у пяток;<br>«4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;<br>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.  |
| 2        | Упражнение «Мост» из<br>положения стоя (7 лет)   | балл              | «5» - «мост» с захватом за голени;<br>«4» - кисти рук в упоре у пяток;<br>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 3        | Упражнение «Мост» в<br>стойке на коленях с<br>захватом за стопы и<br>фиксацией положения | балл              | «5» - в захвате выпрямлены, ноги вместе;<br>«4» - руки согнуты;<br>«3» - руки согнуты, ноги врозь.  |

|   |  |      |   |
|---|--|------|---|
| 4 | Шпагат с правой и левой ноги   | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.<br>«2» - расстояние от пола до бедра более 10 см.   |
| 5 | Поперечный шпагат  | балл | «5» - сед, ноги точно в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.  |
| 6 | Сохранение равновесия с открытыми глазами<br>Выполнить на правой и левой ноге.<br>И.П. удержание ноги в сторону с помощью руки | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 10 с;<br>«4» - сохранение равновесия 7 с;<br>«3» - сохранение равновесия 4с.<br>«2» - сохранение равновесия 2 с;  |
| 7 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед  | балл | «5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;<br>«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;<br>«3» - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;<br>«2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты;<br>«1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, спина сутулая.   |
| 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 стороны;<br>«4» - угол между ногами и туловищем 90*, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;<br>«3» - угол между ногами и туловищем 90*, спина сутулая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;<br>«2» - угол между ногами и туловищем 90*, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;<br>«1» - угол между ногами и туловищем более 90*, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, стопы оттянуты. |

|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 9  | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и 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;<br>«4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет не натянутую форму;<br>«2» - вращение выпрямленной рукой, 3 и более отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«1» - вращение полусогнутой с отклонениями от заданной плоскости, скакалка не натянута |
| 10 | Техническое мастерство   |      |  |
|    | Обязательная техническая программа.<br>Выполнение 3 юношеского спортивного разряда согласно нормам ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика» |      |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнение   | Единица оценки | Норматив   |
|-------|--|----------------|--|
|       |  |                | Девушки  |
| 1     | Шпагат 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, захват двумя руками;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» - без наклона назад  |
| 2     | Поперечный шпагат  | балл           | «5» - сед, ноги точно в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см с поворотом бедер внутрь   |
| 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;<br>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 4     | И.П. – лежа на спине, ноги вперед, поднять туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.  | балл           | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали<br>«5» - 9 раз;<br>«4» - 8 раз;<br>«3» - 7 раз;<br>«2» - 6 раз;   |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
|    |   |      | «1» - 5 раз  |
| 5  | И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад  | балл | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;<br>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены  |
| 6  | Упражнение «Мост» из положения стоя   | балл | «5» - «мост» с захватом за голени с касанием головы бедер;<br>«4» - «мост» с захватом за голени;<br>«3» - «мост» от кистей рук у пяток;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см  |
| 7  | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с  | балл | «5» - 16 раз;<br>«4» - 15 раз;<br>«3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;<br>«2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением;   |
| 8  | Из стойки на полной стопе. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги. | балл | «5» - в течение 4 с;<br>«4» - в течение 3 с;<br>«3» - в течение 2 с;<br>«2» - в течение 1 с;<br>«1» - недостаточная фиксация равновесия.   |
| 9  | Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.   |      | «5» - нога зафиксирована на уровне головы;<br>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;<br>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;<br>«2» - нога параллельно полу;<br>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.   |
| 10 | Стойка 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 опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 11 | Стойка на полупальцах. 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и  | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | обратно  |  | движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 12 | Техническое мастерство   |  |  |
|    | Для девочек выполнение 2 юношеского спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика» |  |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнение   | Единица оценки | Норматив   |
|-------|--|----------------|--|
|       |  |                | Девушки  |
| 1     | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 32 см с наклоном назад и захватом за голень   | балл           | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» - без наклона назад  |
| 2     | Поперечный шпагат  | балл           | «5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 5 см;<br>«4» - сед, ноги в стороны;<br>«3» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см;  |
| 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;<br>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 4     | И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.   | балл           | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали<br>«5» - 10 раз;<br>«4» - 9 раз;<br>«3» - 8 раз;<br>«2» - 7 раз;<br>«1» - 6 раз   |
| 5     | И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад   | балл           | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;<br>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги не значительно разведены                               |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 6  | Упражнение «Мост» из положения стоя   | балл | «5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;<br>«4» - «мост» с захватом за голени;<br>«3» - «мост» от кистей рук у пяток;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-5 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-11 см   |
| 7  | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с  | балл | «5» - 17 раз;<br>«4» - 16 раз;<br>«3» - 15 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением;<br>«2» - 14 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 13 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением;   |
| 8  | Из стойки на полной стопе. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Тоже упражнение с другой ноги. | балл | «5» - в течение 5 с;<br>«4» - в течение 4 с;<br>«3» - в течение 3 с;<br>«2» - в течение 2 с;<br>«1» - в течение 1 с;   |
| 9  | Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.   |      | «5» - нога зафиксирована на уровне головы;<br>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;<br>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;<br>«2» - нога параллельно полу;<br>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь  |
| 10 | Стойка на полупальцах. 5 перекал мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно   | балл | «5» - мяч в перекал последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекал с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекал с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону перекал;<br>«2» - завершение перекал на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение перекал на груди. |
| 11 | Стойка на полупальцах. 5 перекал обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно   | балл | «5» - мяч в перекал последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекал с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекал с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону перекал;<br>«2» - завершение перекал на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение перекал на груди. |
| 12 | Техническое мастерство  |      |  |
|    | Для девочек выполнение 1 юношеского спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»  |      |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнение   | Единица оценки | Норматив   |
|-------|--|----------------|--|
|       |  |                | Девушки  |
| 1     | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 33 см с наклоном назад и захватом за голень   | балл           | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» - без наклона назад  |
| 2     | Поперечный шпагат  | балл           | «5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 6 см;<br>«4» - сед, ноги в стороны;<br>«3» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 9 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 12 см;  |
| 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;<br>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 4     | И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.   | балл           | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали<br>«5» - 12 раз;<br>«4» - 11 раз;<br>«3» - 9 раз;<br>«2» - 8 раз;<br>«1» - 7 раз  |
| 5     | И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 13 наклонов   | балл           | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;<br>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены  |
| 6     | Упражнение «Мост» из положения стоя  | балл           | «5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;<br>«4» - «мост» с захватом за голени;<br>«3» - «мост» от кистей рук у пяток;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-5 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-11 см   |

|   |   |      |  |
|---|---|------|--|
| 7   | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с  | балл | «5» - 18 раз;<br>«4» - 17 раз;<br>«3» - 16 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением;<br>«2» - 15 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 14 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.   |
| 8   | Из стойки на полной стопе. 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» - в течение 7 с;<br>«4» - в течение 6 с;<br>«3» - в течение 5 с;<br>«2» - в течение 4 с;<br>«1» - в течение 3 с.   |
| 9   | Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.   | балл | «5» - нога зафиксирована на уровне головы;<br>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;<br>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;<br>«2» - нога параллельно полу;<br>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.   |
| 10  | Стойка на полупальцах. 8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно  | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 11  | Стойка на полупальцах. 8 перекал обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно   | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 12  | Техническое мастерство  |      |  |
| Для девочек выполнение 3 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика» |   |      |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнение | Единица оценки | Норматив |
|-------|------------|----------------|----------|
|       |            |                | Девушки  |

|   |  |      |  |
|---|--|------|--|
| 1 | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 35 см с наклоном назад и захватом за голень   | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» - без наклона назад  |
| 2 | Поперечный шпагат  | балл | «5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 7 см;<br>«4» - сед, ноги в стороны;<br>«3» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 8 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 10 см;  |
| 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;<br>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 4 | И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.   | балл | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали<br>«5» - 13 раз;<br>«4» - 12 раз;<br>«3» - 11 раз;<br>«2» - 10 раз;<br>«1» - 9 раз  |
| 5 | И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 15 наклонов   | балл | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;<br>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены  |
| 6 | Упражнение «Мост» из положения стоя  | балл | «5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;<br>«4» - «мост» с захватом за голени;<br>«3» - «мост» от кистей рук у пяток;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см  |
| 7 | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с   | балл | «5» - 19 раз; «4» - 18 раз;<br>«3» - 17 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением;<br>«2» - 16 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением   |
| 8 | Из стойки на полной стопе. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной  | балл | «5» - в течение 8 с;<br>«4» - в течение 7 с;<br>«3» - в течение 6 с;<br>«2» - в течение 5 с;   |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
|    | ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».<br>То же упражнение с другой ноги                |      | «1» - в течение 4 с;   |
| 9  | Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.                       | балл | «5» - нога зафиксирована на уровне головы;<br>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;<br>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;<br>«2» - нога параллельно полу;<br>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.   |
| 10 | Стойка на полупальцах.<br>8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно           | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 11 | Стойка на полупальцах.<br>8 перекат обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно          | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 12 | Техническое мастерство  |      |  |
|    | Для девочек выполнение 2 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика» |      |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнение   | Единица оценки | Норматив  |
|-------|--|----------------|---|
|       |  |                | Девушки   |
| 1     | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 38 см с наклоном назад и захватом за голень | балл           | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» - без наклона назад |
| 2     | Поперечный шпагат  | балл           | «5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 7 см;<br>«4» - сед, ноги в стороны;<br>«3» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 8 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 10 см;       |

|   |  |      |  |
|---|--|------|--|
| 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;<br>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 4 | И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднять туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.  | балл | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали<br>«5» - 13 раз;<br>«4» - 12 раз;<br>«3» - 11 раз;<br>«2» - 10 раз;<br>«1» - 9 раз  |
| 5 | И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе.<br>15 наклонов  | балл | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;<br>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены  |
| 6 | Упражнение «Мост» из положения стоя  | балл | «5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;<br>«4» - «мост» с захватом за голени;<br>«3» - «мост» от кистей рук у пяток;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см  |
| 7 | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с   | балл | «5» - 19 раз;<br>«4» - 18 раз;<br>«3» - 17 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением;<br>«2» - 16 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением  |
| 8 | Из стойки на полной стопе. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».<br>То же упражнение с другой ноги | балл | «5» - в течение 8 с;<br>«4» - в течение 7 с;<br>«3» - в течение 6 с;<br>«2» - в течение 5 с;<br>«1» - в течение 4 с;   |
| 9 | Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.<br>То же с другой ноги.   |      | «5» - нога зафиксирована на уровне головы;<br>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;<br>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;<br>«2» - нога параллельно полу;<br>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер   |

|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
|    |  |      | внутри.  |
| 10 | Стойка на полупальцах.<br>8 переката мяча по<br>рукам и груди из правой<br>в левую руку и обратно        | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 11 | Стойка на полупальцах.<br>8 перекал обруча по<br>рукам и груди из правой<br>в левую руку и обратно       | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди. |
| 12 | Техническое мастерство   |      |  |
|    | Для девочек выполнение 1, 2 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика» |      |  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

| № п/п | Упражнение  | Единица оценки | Норматив  |
|-------|---|----------------|---|
|       |   |                | Девушки   |
| 1.    | Шпагат 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, захват двумя руками;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» - без наклона назад   |
| 2.    | Поперечный шпагат   | балл           | «5» - сед, ноги в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь;   |
| 3.    | Наклон 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;<br>«4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены;<br>«3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение |

|    |   |      |   |
|----|---|------|---|
|    |   |      | с рывковыми движениями, опорная нога незначительно сгибается при наклоне;<br>«2» - касание кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;<br>«1» - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, с неполным разгибанием туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; |
| 4. | И.П. – «лежа на спине», ноги вперед. сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с.  | балл | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали<br>«5» - 14 раз;<br>«4» - 13 раз;<br>«3» - 12 раз;<br>«2» - 11 раз;<br>«1» - 10 раз  |
| 5. | И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 8 наклонов назад за 10 с   | балл | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;<br>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены   |
| 6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с  | балл | «5» - 36-37 раз;<br>«4» - 35 раз;<br>«3» - 34 раза;<br>«2» - 33 раза;<br>«1» - 32 раза  |
| 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 5с и более;<br>«4» - сохранение равновесия 4с;<br>«3» - сохранение равновесия 3с;<br>«2» - сохранение равновесия 2с;<br>«1» - сохранение равновесия 1с ;  |
| 8. | Упражнение «Мост» из положения стоя   | балл | «5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;<br>«4» - «мост» с захватом за голени;<br>«3» - «мост» от кистей рук у пяток;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см   |
| 9. | Боковое равновесие на полупальце одной ноги, другая в сторону, вверх, руки в сторону. Удержание 5с. Выполнение с обеих  | балл | «5» - амплитуда более 180*, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«4» - амплитуда близко к 180*, линия плеч незначительно отклонена от горизонтально;<br>«3» - амплитуда 175-160*, грудной отдел отклонен от вертикали;  |

|     |   |      |   |
|-----|---|------|---|
|     | ног.  |      | «2» - амплитуда 160-145*, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145*  |
| 10. | Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед, вверх, руки в стороны.<br>Удержание 5с.<br>Выполнение с обеих ног.  | балл | «5» - амплитуда 180* и более, туловище близко к вертикали;<br>«4» - амплитуда близко к 180*, туловище незначительно отклонено назад;<br>«3» - амплитуда 160-145*;<br>«2» - амплитуда 135* на низких полупальцах;<br>«1» - амплитуда 135*, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.  |
| 11. | Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям:<br>1.1. Шпагат в стойке на руках;<br>1.2. Прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удерживать шпагат;<br>1.3. 3 прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднят к ноге.                              | балл | «5» - демонстрация шпагата в 3х фазах движения, фиксация наклона назад;<br>«4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;<br>«3» - отсутствие фиксации положения и заключительной фазе движения;<br>«2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;<br>«1» - амплитуда всего движения менее 135*. |
| 12. | Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям:<br>1. Шпагат в стойке на руках;<br>2. Прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удерживать шпагат;<br>3. 3 прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90С* | балл | «5» - фиксация шпагатов в 3х фазах движения;<br>«4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;<br>«3» - отсутствие фиксации положения и заключительной фазе движения;<br>«2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;<br>«1» - амплитуда всего движения менее 90*.                             |
| 13. | В стойке на полупальцах.<br>4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно   | балл | «5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;<br>«4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;<br>«3» - перекат с подскоком во второй половине движения потеря равновесия на носках;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки;<br>«1» - завершение переката на спине.                                    |

|     |   |      |  |
|-----|---|------|--|
| 14. | <p>И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр.</p> <p>Жонглирование булавами правой и левой. То же упражнение другой рукой</p> | балл | <p>«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;</p> <p>«4» - 5 бросков на высоких полупальцах, с незначительными отклонениями туловища от вертикали;</p> <p>«3» - 4 броска на низких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;</p> <p>«1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.</p> |
| 15. | Техническое мастерство  |      |  |
|     | Для девочек выполнение КМС согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»   |      |  |


**ПРОТОКОЛ**

Сдачи контрольно-переводных нормативов СШ «Комсомолец» по виду спорта

Этап \_\_\_\_\_ тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

| № п/п | ФИО обучающегося | год рождения | Нормативы по ОФП и СФП |                |              |           |                       |             |              |       |      |         |        | Результат (сдано/не сдано) |               |
|-------|------------------|--------------|------------------------|----------------|--------------|-----------|-----------------------|-------------|--------------|-------|------|---------|--------|----------------------------|---------------|
|       |                  |              | Бег 20м                | Прыжок в длину | Подтягивание | Отжимание | Поднимание ног в угол | Угол в висе | Угол в упоре | Канат | Мост | складка | Шпагат |                            | Челночный бег |
|       |                  |              | с                      | см             | кол-во       | кол-во    | кол-во                | с           | с            | м     | с    | см      | с      |                            | с             |
| 1     |                  |              |                        |                |              |           |                       |             |              |       |      |         |        |                            |               |
| 2     |                  |              |                        |                |              |           |                       |             |              |       |      |         |        |                            |               |
| 3     |                  |              |                        |                |              |           |                       |             |              |       |      |         |        |                            |               |
| 4     |                  |              |                        |                |              |           |                       |             |              |       |      |         |        |                            |               |
| 5     |                  |              |                        |                |              |           |                       |             |              |       |      |         |        |                            |               |
| 6     |                  |              |                        |                |              |           |                       |             |              |       |      |         |        |                            |               |

Лист согласования к документу № 423 от 03.06.2026  
Инициатор согласования: Сенаторова Е.Ю. Директор  
Согласование инициировано: 03.06.2026 14:42

| Лист согласования |                 | Тип согласования: <b>последовательное</b> |   |           |
|-------------------|-----------------|---|---|-----------|
| №                 | ФИО             | Срок согласования                         | Результат согласования  | Замечания |
| 1                 | Сенаторова Е.Ю. |   |  Подписано<br>03.06.2026 - 14:42 | -         |