

**отделение:
Гимнастики
спортивной (девушки)**

**Программа нормативов
по ОФП и СФП**

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности для групп НП

Тест	Балл		
		НП-1	НП-2,3
Бег 20 м. (сек.)	5	4,59 и лучше	4,49 и лучше
	4	4,60-4,69	4,50-4,59
	3	4,70-4,89	4,60-4,79
	2	4,90-4,99	4,80-4,99
	1	5,0 и хуже	5,0 и хуже
Прыжок в длину с места (см.)	5	110 и лучше	130 и лучше
	4	109-106	129-126
	3	105-101	125-121
	2	100-96	120-116
	1	95 и хуже	115 и хуже
Подтягивание в висе	5	7 и лучше	10 и лучше
	4	6-5	9-8
	3	4-3	7-6
	2	2-1	5-4
	1	0	3 и хуже
Лазание по канату 3м. (сек.)	5	3м.	12 и лучше
	4	2,50-2,90	13-15
	3	2,00-2,40	16-18
	2	1,50-1,90	19-21
	1	1,40 и хуже	22 и хуже
Удержание угла в висе (сек.)	5	30 и лучше	45 и лучше
	4	29-26	44-35
	3	25-21	34-25
	2	20-16	24-15
	1	15 и хуже	14 и хуже
Углы на шведской стенке	5	7 и лучше	10 и лучше
	4	6-5	9-8
	3	4-3	7-6
	2	2-1	6-5
	1	0	4 и хуже
Растяжка (шпагаты, мост, наклон вперед)	5	3,5 и лучше	2,5 и лучше
	4	3,6-4,0	2,6-3,0
	3	4,1-4,5	3,1-3,5
	2	4,6 -4,9	3,6 -3,9
	1	5,0	4,0 и хуже

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для НП

Сумма баллов	Уровень развития
35-30	Отличный
29-25	Хороший
24-20	Удовлетворительный
19 и меньше	Неудовлетворительный

Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

Прыжок в длину с места, см.

Спортсменка становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

Подтягивания в висе на жерди, кол-во раз

Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше жерди.

Удержание угла в висе, с

Выполняется в висе на гимнастической стенке. Фиксируется угол в 90° , ноги прямые, носки оттянуты. При потере этого положения секундомер выключается.

Лазание по канату (3м)

Выполняется с помощью ног (в группе НП 1 без учета времени).

Поднимание прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке хватом сверху, кол-во раз.

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить мягко, до легкого касания ногами стенки. Оценивается количество повторений.

Растяжка

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90° .

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) наклон туловища до 45°	1,0
б) наклон туловища под углом в 45°	0,8
в) наклон туловища больше 45°	0,6
г) туловище почти касается пола (коленей)	0,5-0,3
д) туловище касается пола плечами	0,2-0,1
е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх	без сбавки

Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1,0
б) то же, но руки в стороны	0,8
в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны	0,6-0,4
г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	0,3-0,2
д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны	без сбавки

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45°	1,0
--	-----

- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали
- г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу
- д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу

0,8-0,6

0,5-0,3

0,2-0,1

без сбавки

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности для групп УТ

Тест	Балл				
		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4-7
Бег 20м	5	4,30 и лучше	4,10 и лучше	3,90 и лучше	3,90 и лучше
	4	4,31-4,40	4,11-4,20	3,91-4,00	3,91-4,00
	3	4,41-4,50	4,21-4,30	4,01-4,10	4,01-4,10
	2	4,51-4,60	4,31-4,40	4,11-4,20	4,11-4,20
	1	4,61 и хуже	4,41 и хуже	4,21 и хуже	4,21 и хуже
Переворот в упор из виса кол-во раз	5	14 и лучше	-	-	-
	4	11-10	-	-	-
	3	9-8	-	-	-
	2	7-6	-	-	-
	1	5 и хуже	-	-	-
Подтягивания кол-во раз	5	14 и лучше	16 и лучше	18 и лучше	-
	4	13-12	15-14	17-16	-
	3	11-10	13-12	15-14	-
	2	9-8	11-10	13-12	-
	1	7 и хуже	9 и хуже	11 и хуже	-
Лазание по канату 3м.	5	10,0 и лучше	8,00 и лучше	7,00 и лучше	6,00 и лучше
	4	10,01-12,00	8,01-10,00	7,01-9,00	6,01-8,00
	3	12,01-14,00	10,01-12,00	9,01-11,00	8,01-10,00
	2	14,01-16,00	12,01-14,00	11,01-13,00	10,01-11,00
	1	16,01 и хуже	14,01 и хуже	13,01 и хуже	11,01 и хуже
Высокий угол	5	10 и лучше	12 и лучше	13 и лучше	15 и лучше
	4	9-8	11-10	12-11	14-13
	3	7-6	9-8	10-9	12-11
	2	5-4	7-6	8-7	10-9
	1	3 и хуже	5 и хуже	6 и хуже	8 и хуже
Поднимание прямых ног в угол в висе кол-во раз	5	16 и лучше	18 и лучше	16 и лучше	18 и лучше
	4	15-13	17-15	15-14	17-15
	3	12-10	14-12	13-12	14-12
	2	9-8	11-9	11-9	11-9
	1	7 и хуже	8 и хуже	8 и хуже	8 и хуже
Спичаки Кол-во раз	5	20 и лучше	8 и лучше	10 и лучше	12 и лучше
	4	19-17	7-6	9-8	11-10
	3	16-15	5-4	7-6	9-8
	2	14-13	3-2	5-4	7-6
	1	12 и хуже	1	3 и хуже	5 и хуже

Стойка на руках, с	5	20" и лучше	30" и лучше	40" и лучше	50" и лучше
	4	19"- 15"	29"- 25"	39"- 35"	49"- 45"
	3	14"-10"	24"- 20"	34"-30"	44"- 40"
	2	9"-5"	19"-15"	29"-25"	39"-35"
	1	4" и хуже	14" и хуже	24" и хуже	34" и хуже
Подъём разгибом	5	5 и лучше	7 и лучше	10 и лучше	-
	4	4	6	9-8	-
	3	3	5	7-6	-
	2	2	4	5-4	-
	1	1	3 и хуже	3 и хуже	-
Отмахи в стойку кол-во раз	5	-	-	6 и лучше	8 и лучше
	4	-	-	5 - 4	7-6
	3	-	-	3	5-4
	2	-	-	2	3-2
	1	-	-	1	1
Подъём разгибом, отмахи в стойку кол-во раз	5	-	-	-	5 и лучше
	4	-	-	-	4
	3	-	-	-	3
	2	-	-	-	2
	1	-	-	-	1
Прыжок в длину с места	5	145 и лучше	163 и лучше	175 и лучше	185 и лучше
	4	144-138	162-156	174-168	184-178
	3	137-123	155-141	167-153	177-163
	2	122-115	140-134	152-146	162-156
	1	114 и хуже	133 и хуже	145 и хуже	155 и хуже
Растяжка	5	0,5 и лучше	0,3 и лучше	0,2 и лучше	0,0
	4	0,6-1,0	0,4-0,8	0,3-0,6	0,1-0,5
	3	1,1-1,5	0,9-1,3	0,7-1,1	0,6-1,0
	2	1,6-2,0	1,4-2,0	1,1-2,0	1,1-2,0
	1	2,1 и хуже	2,1 и хуже	2,1 и хуже	2,1 и хуже

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для УТ

Сумма баллов	Уровень развития
55-45	Отличный
44-38	Хороший
38-30	Удовлетворительный
29 и меньше	Неудовлетворительный

Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

Переворот в упор из виса, кол-во раз

Выполняется на верхней жерди, без помощи ногами и туловищем. Засчитывается количество правильно выполненных переворотов, (при сгибании рук подбородок находится выше жерди).

Подтягивания в висе на жерди, кол-во раз

Выполнения без остановки. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше жерди.

**Лазание по канату (3 м) с., УТ -1 с помощью ног,
с группы УТ-2 без помощи ног:**

Выполняется из положения сидя на мате. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. После касания рукой металлического патрона на конце каната, секундомер выключается.

Высокий угол в упоре, с

При удержании ноги должны быть перпендикулярно полу, параллельны туловищу. При потере этого положения секундомер выключается.

Поднимание прямых ног в угол в висе на гимнастической стенке хватом сверху, кол-во раз, с группы УТ 3 кол-во раз за 30 сек.

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить мягко, до легкого касания ногами стенки. Оценивается количество повторений.

Спичаки

- вниз головой на стенке, кол-во раз

Выполняются стоя лицом к гимнастической стенке, хватов сзади. Поднимание прямых сведенных ног до положения стойки. Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

- «из вне», кол-во раз на стоялках

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги врозь (УТ 2,3), ноги вместе (УТ 4-7). Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить силой. Оценивается количество повторений.

Стойка на руках, с

Выполняется на ровной поверхности. Выход в стойку произвольный. Фиксируется положение стойки. Допускается 3 попытки.

Подъём разгибом кол-во раз

Выполняется на нижней жерди. Носками не касаться пола. Засчитывается выполнение без остановки.

Отмах в стойку, кол-во раз

Выполняется на нижней жерди. Стойка выполняется прямыми руками и ноги вместе.

Подъем разгибом, отмах в стойку, кол-во раз

Выполняется на нижней жерди. После выхода в стойку, плавное опускание в подъем разгибом и т.д. Носками не касаться пола. Отмах в стойку ноги вместе. Засчитывается количество полностью выполненной связки

Прыжок в длину с места, см

Спортсменка становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

Растяжка

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90°.

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) наклон туловища до 45°	1,0
б) наклон туловища под углом в 45°	0,8
в) наклон туловища больше 45°	0,6

- г) туловище почти касается пола (коленей) **0,5-0,3**
 д) туловище касается пола плечами **0,2-0,1**
 е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх **без сбавки**

Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1,0**
 б) то же, но руки в стороны **0,8**
 в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
 г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
 д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны **без сбавки**

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Сбавки за ошибки (в баллах):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45° **1,0**
 б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
 в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5-0,3**
 г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
 д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **без сбавки**

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности для групп СПС

Тест	Балл			
		СПС-1	СПС-2	СПС-3-6
Бег 20м	5	3,30 и лучше	3,30 и лучше	3,30 и лучше
	4	3,40-3,49	3,40-3,49	3,40-3,49
	3	3,50-3,59	3,50-3,59	3,50-3,59
	2	3,60-3,69	3,60-3,69	3,60-3,69
	1	3,7 и хуже	3,7 и хуже	3,7 и хуже
Прыжок в длину с места	5	215 и больше	215 и больше	215 и больше
	4	214-211	214-211	214-211
	3	210-206	210-206	210-206
	2	205-201	205-201	205-201
	1	200 и меньше	200 и меньше	200 и меньше
Лазание по канату 3м.	5	6,20 и лучше	6,20 и лучше	6,20 и лучше
	4	6,21-6,50	6,21-6,50	6,21-6,50
	3	6,51-6,80	6,51-6,80	6,51-6,80
	2	6,81-7,00	6,81-7,00	6,81-7,00
	1	7,01 и хуже	7,01 и хуже	7,01 и хуже
	5	10	10	12

Спичаки, ноги вместе Кол-во раз	4	9-8	9-8	11-10
	3	7-6	7-6	9-8
	2	5-4	5-4	7-6
	1	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше
Спичаки, ноги врозь Кол-во раз	5	15	15	18
	4	14-12	14-12	17-15
	3	11-9	11-9	14-11
	2	8-6	8-6	10-6
	1	5 и меньше	5 и меньше	5 и меньше
Отмахи в стойку кол-во раз	5	10	10	12
	4	9-8	9-8	11-10
	3	7-6	7-6	9-8
	2	5-4	5-4	7-6
	1	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше
Подъём разгибом, отмахи в стойку кол-во раз	5	10	10	12
	4	9-8	9-8	11-10
	3	7-6	7-6	9-8
	2	5-4	5-4	7-6
	1	3 и меньше	3 и меньше	5 и меньше
Поднимание прямых ног в угол в висе кол-во раз	5	16	17	17
	4	15-14	16-14	16-14
	3	13-12	13-12	13-12
	2	11-10	11-10	11-10
	1	9 и хуже	9 и хуже	9 и хуже
Стойка на руках, с	5	1' и лучше	1' и лучше	1' и лучше
	4	59"-50"	59"-50"	59"-50"
	3	49"-40"	49"-40"	49"-40"
	2	39"-30"	39"-30"	39"-30"
	1	29" и хуже	29" и хуже	29" и хуже
Высокий угол	5	30 и лучше	30 и лучше	30 и лучше
	4	29-25	29-25	29-25
	3	24-20	24-20	24-20
	2	19-15	19-15	19-15
	1	14 и хуже	14 и хуже	14 и хуже
Сумма сбавок за гибкость	5	0,0	0,0	0,0
	4	0,1-0,5	0,1-0,5	0,1-0,5
	3	0,6 – 1,0	0,6 – 1,0	0,6 – 1,0
	2	1,1 – 1,5	1,1 – 1,5	1,1 – 1,5
	1	1,6 и больше	1,6 и больше	1,6 и больше

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для СПС

Сумма баллов	Уровень развития
55-49	Отличный
48-40	Хороший
39-33	Удовлетворительный
32 и меньше	Неудовлетворительный

Бег с высокого старта 20 м, с

Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.

Прыжок в длину с места, см

Спортсменка становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем ее прыжка.

Лазание по канату (3 м), без помощи ног:

Выполняется из положения сидя на мате. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. После касания рукой металлического патрона на конце каната, секундомер выключается.

Спичаки

- «из вне», кол-во раз на стоялках

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги вместе. Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

- «из вне», кол-во раз

Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги врозь. Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить мягко. Оценивается количество повторений.

Отмах в стойку, кол-во раз

Выполняется на нижней жерди. Стойка выполняется прямыми руками. После касания ногами верхней жерди в стойке счет прекращается.

Подъем разгибом, отмах в стойку, кол-во раз

Выполняется на нижней жерди. После выхода в стойку, плавное опускание в подъем разгибом и т.д. Носками не касаться пола. Засчитывается количество полностью выполненной связки.

Поднимание прямых ног из угла 90 в угол в висе на гимнастической стенке хватом сверху, кол-во раз за 30 сек.

Выполняется в среднем темпе. Упражнение считается выполненным в том случае, если ноги поднимаются, до касания хвата рук. Опускание в вис должно проходить силой. Оценивается количество повторений.

Стойка на руках, с

Выполняется на ровной поверхности. Выход в стойку произвольный. Фиксируется положение стойки. Допускается 2 попытки.

Высокий угол в упоре, с

При удержании ноги должны быть перпендикулярно полу, параллельны туловищу. При потере этого положения секундомер выключается.

Растяжка

Наклон вперед

Выполняется из седа на ровной поверхности ноги прямые вместе или врозь на 90°.

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) наклон туловища до 45°	1,0
б) наклон туловища под углом в 45°	0,8
в) наклон туловища больше 45°	0,6
г) туловище почти касается пола (коленей)	0,5-0,3
д) туловище касается пола плечами	0,2-0,1
е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх	без сбавки

Шагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1,0
б) то же, но руки в стороны	0,8
в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны	0,6-0,4
г) ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты	0,3-0,2
д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны	без сбавки

Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Сбавки за ошибки (в баллах):

а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом в 45°	1,0
б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	0,8-0,6
в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	0,5-0,3
г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	0,2-0,1
д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	без сбавки

