

**УТВЕРЖДЕНО**  
**приказом ГБУ «СШОР № 3**  
**им. Б.В. Пилкина»**  
**от «28» октября 2021 года № 55**

**Система оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора  
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика» в ГБУ «СШОР № 3 им. Б.В. Пилкина»**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	Более 10,3 с	Более 10,6 с	0
		10,3 с	10,6 с	50
		10,1 с	10,4 с	60
		9,9 с	10,2 с	70
		9,7 с	10,0 с	80
		9,5 с	9,8 с	90
		9,3 с и менее	9,6 с и менее	100
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 8 раз	менее 5 раз	0
		8 раз	5 раз	50
		9 раз	6 раз	60
		10 раз	7 раз	70
		12 раз	8 раз	80
		13 раз	9 раз	90
		14 раз и более	10 раз и более	100
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	менее 2 раз	-	0
		2 раз	-	50
		3 раз	-	60
		4 раз	-	70
		5 раз	-	80
		6 раз	-	90
		7 раз и более	-	100
1.4.	Подтягивания из виса лёжа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	-	менее 5 раз	0
		-	5 раз	50
		-	6 раз	60
		-	7 раз	70
		-	8 раз	80
		-	9 раз	90
		-	10 раз и более	100
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	менее +1 см	менее +3 см	0
		+1 см	+3 см	50
		+2 см	+4 см	60
		+3 см	+5 см	70
		+4 см	+6 см	80
		+5 см	+7 см	90
		+6 см и более	+8 см и более	100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 110 см	менее 105 см	0
		110 см	105 см	50
		115 см	110 см	60
		120 см	115 см	70
		125 см	120 см	80
		130 см	125 см	90
		135 см и более	130 см и более	100
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	менее 5 раз	менее 5 раз	0
		5 раз	5 раз	50
		6 раз	6 раз	60
		7 раз	7 раз	70
		8 раз	8 раз	80
		9 раз	9 раз	90
		10 раз и более	10 раз и более	100
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	0
		5 с	5 с	50
		6 с	6 с	60
		7 с	7 с	70
		8 с	8 с	80
		9 с	9 с	90
		10 с и более	10 с и более	100
2.3.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	менее 5 с	менее 5 с	0
		5 с	5 с	50
		6 с	6 с	60
		7 с	7 с	70
		8 с	8 с	80
		9 с	9 с	90
10 с и более	10 с и более	100		
2.4.	Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа</b>		
		1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Стойка на лопатках 4. Прыжок вверх из приседа с поворотом на 180° 5. «Колесо»	1. Кувырок вперед 2. Наскок в упор на брусья, удержать 3. Стойка на лопатках 4. Упражнение в равновесии на бревне (и.п. на носках, руки в стороны, движение до конца бревна с сохранением равновесия) 5. «Колесо»	Зачет / незачет