

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

**Положение**  
**о системе оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора**  
**для зачисления в ГБУ «СШОР № 3 им. Б.В. Пилкина»**

Положение о системе оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора для зачисления в ГБУ «СШОР № 3 им. Б.В. Пилкина» (далее – Положение) разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 01 июня 2021 года № 397.

Индивидуальный отбор поступающих осуществляется на основе гласности и открытости, добровольности, равенства, независимости и объективности оценки способностей поступающих, в целях зачисления в ГБУ «СШОР № 3 им. Б.В. Пилкина» (далее – спортивную школу) наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика».

В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а также физических способностей для занятий спортивной гимнастикой, в соответствии с утвержденной программой по виду спорта «спортивная гимнастика», спортивная школа организует индивидуальный отбор на основании настоящего Положения, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Индивидуальный отбор проводится только после предоставления медицинских документов (медицинского заключения о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой).

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных спортивной школой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы спортивной подготовки с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора с целью освоения программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определена система оценок (баллов) согласно федеральному стандарту.

Количество бюджетных мест для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» утверждается управлением физической культуры и спорта Белгородской области (Учредителем спортивной школы) на каждый тренировочный год.

Зачисление поступающих в спортивную школу осуществляется по наивысшей сумме баллов по итогам прохождения индивидуального отбора для зачисления в спортивную школу.

**Количество баллов за выполнение нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ 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
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

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики	девочки	
1	2	3	4	5
		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

**Количество баллов за выполнение нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/	девочки / девушки	
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	более 9,6 с	более 10,4 с	0
		9,6 с	10,4 с	50
		9,4 с	10,2 с	60
		9,2 с	10,0 с	70
		9,0 с	9,8 с	80
		8,8 с	9,6 с	90
		8,6 с и менее	9,4 с и менее	100
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	более 4,5 с	более 4,8 с	0
		4,5 с	4,8 с	50
		4,3 с	4,6 с	60
		4,1 с	4,4 с	70
		3,9 с	3,2 с	80
		3,8 с	3,1 с	90
		3,7 с и менее	3,0 с и менее	100
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 7 раз	0
		10 раз	7 раз	50
		11 раз	8 раз	60
		12 раз	9 раз	70
		13 раз	10 раз	80
		14 раз	11 раз	90
		15 раз и более	12 раз и более	100
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	менее +4 см	менее +5 см	0
		+4 см	+5 см	50
		+5 см	+6 см	60
		+6 см	+7 см	70
		+7 см	+8 см	80
		+8 см	+9 см	90
		+9 см и более	+10 см и более	100
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 140 см	менее 120 см	0
		140 см	120 см	50
		142 см	122 см	60
		144 см	124 см	70
		146 см	126 см	80
		148 см	128 см	90
		150 см и более	130 см и более	100
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	менее 27 раз	менее 21 раз	0
		27 раз	21 раз	50
		28 раз	22 раз	60
		29 раз	23 раз	70
		30 раз	24 раз	80

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/	девочки / девушки	
1	2	3	4	5
		31 раз	25 раз	90
		32 раз и более	26 раз и более	100
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	без учета времени	-	зачет/ незачет
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени	зачет/ незачет
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	менее 5 раз	-	0
		5 раз	-	50
		6 раз	-	60
		7 раз	-	70
		8 раз	-	80
		9 раз	-	90
		10 раз и более	-	100
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	-	менее 3 раз	0
		-	3 раз	50
		-	4 раз	60
		-	5 раз	70
		-	6 раз	80
		-	7 раз	90
		-	8 раз и более	100
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 5 раз	-	0
		5 раз	-	50
		6 раз	-	60
		7 раз	-	70
		8 раз	-	80
		9 раз	-	90
		10 раз и более	-	100
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	-	менее 10 раз	0
		-	10 раз	50
		-	11 раз	60
		-	12 раз	70
		-	13 раз	80
		-	14 раз	90
		-	15 раз и более	100
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	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

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/	девочки / девушки	
1	2	3	4	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	менее 10 с	менее 10 с	0
		10 с	10 с	50
		11 с	11 с	60
		12 с	12 с	70
		13 с	13 с	80
		14 с	14 с	90
		15 с и более	15 с и более	100
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	менее 10 с	менее 10 с	0
		10 с	10 с	50
		11 с	11 с	60
		12 с	12 с	70
		13 с	13 с	80
		14 с	14 с	90
		15 с и более	15 с и более	100
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	менее 40 с	менее 40 с	0
		40 с	40 с	50
		42 с	42 с	60
		44 с	44 с	70
		46 с	46 с	80
		48 с	48 с	90
		50 с и более	50 с и более	100
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. 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
2.12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		зачет/ незачет
		<u>Опорный прыжок</u> 1. С разбега – наскок на мост – сальто перед в группировке <u>Брусья</u> 2. Мах вперед – мах назад в стойку (обозначить) – 5 раз 3. Подъем разгибом в угол – спичаг – стойка (2 сек) <u>Кольца</u> 4. Выкрут вперед – выкрут назад – подъем махом назад в упор – угол	<u>Опорный прыжок</u> 1. Переворот на спину на горку матов высотой 90- 100 см <u>Брусья</u> 2. Оборот назад в упоре 3. Соскок махом назад (45°) <u>Бревно</u> 4. Прыжки на двух ногах со сменой ног 5. Поворот на 180° на носках 6. Соскок - рондат <u>Вольные</u> <u>упражнения</u> 7. Рондат	

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/	девочки / девушки	
1	2	3	4	5
		(фиксация – 3 сек) <u>Вольные упражнения</u> 1. Рондат-фляк 2. Переворот с одной ноги на одну ногу. 3. Сальто вперед в группировке <u>Конь</u> 4. 10 кругов на грибке 5. 5 кругов на теле <u>Перекладина</u> 6. 5 больших оборотов в ляжках	8. Переворот вперед на 2 ноги 9. Переворот назад 10. Стойка на руках – «курбет»	

**Количество баллов за выполнение нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	более 7,8 с	более 8,2 с	0
		7,8 с	8,2 с	50
		7,6 с	8,0 с	60
		7,4 с	7,8 с	70
		7,2 с	7,6 с	80
		7,0 с	7,4 с	90
		6,8 с и менее	7,2 с и менее	100
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	более 3,8 с	более 4,4 с	0
		3,8 с	4,2 с	50
		3,6 с	4,0 с	60
		3,4 с	3,8 с	70
		3,2 с	3,6 с	80
		3,0 с	3,4 с	90
		2,8 с и менее	3,2 с и менее	100
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 24 раз	менее 12 раз	0
		24 раз	12 раз	50
		25 раз	13 раз	60
		26 раз	14 раз	70
		27 раз	15 раз	80
		28 раз	16 раз	90
		29 раз и более	17 раз и более	100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +8 см	менее +10 см	0
		+8 см	+10 см	50
		+9 см	+11 см	60
		+10 см	+12 см	70
		+11 см	+13 см	80
		+12 см	+14 см	90
		+13 см и более	+15 см и более	100
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	менее 40 раз	менее 30 раз	0
		40 раз	30 раз	50
		42 раз	32 раз	60
		44 раз	34 раз	70
		46 раз	36 раз	80
		48 раз	38 раз	90
		50 раз и более	40 раз и более	100
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 200 см	менее 170 см	0
		200 см	170 см	50
		202 см	172 см	60
		204 см	174 см	70
		206 см	176 см	80
		208 см	178 см	90
		210 см и более	180 см	100
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	более 12,5 с	-	0
		12,5 с	-	50
		12,3 с	-	60
		12,1 с	-	70
		11,9 с	-	80
		11,7 с	-	90
		11,5 с и менее	-	100
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	-	более 10,0 с	0
		-	10,0 с	50
		-	9,8 с	60
		-	9,6 с	70
		-	9,4 с	80
		-	9,2 с	90
		-	9,0 с и менее	100
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	менее 5 раз	-	0
		5 раз	-	50
		6 раз	-	60
		7 раз	-	70
		8 раз	-	80
		9 раз	-	90
		10 раз и более	-	100
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в	-	менее 5 раз	0
		-	5 раз	50
		-	6 раз	60
		-	7 раз	70



№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
	стойку на руках («спичаг»)	-	8 раз	80
		-	9 раз	90
		-	10 раз и более	100
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	менее 20 с	менее 20 с	0
		20 с	20 с	50
		22 с	21 с	60
		24 с	22 с	70
		26 с	23 с	80
		28 с	24 с	90
		30 с и более	25 с и более	100
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	-	менее 15 раз	0
		-	15 раз	50
		-	16 раз	60
		-	17 раз	70
		-	18 раз	80
		-	19 раз	90
		-	20 раз и более	100
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 15 раз	-	0
		15 раз	-	50
		16 раз	-	60
		17 раз	-	70
		18 раз	-	80
		19 раз	-	90
		20 раз и более	-	100
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	менее 10 с	-	0
		10 с	-	50
		11 с	-	60
		12 с	-	70
		13 с	-	80
		14 с	-	90
		15 с и более	-	100
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	-	менее 15 раз	0
		-	15 раз	50
		-	16 раз	60
		-	17 раз	70
		-	18 раз	80
		-	19 раз	90
		-	20 раз и более	100
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	менее 5 раз	-	0
		5 раз		50
		6 раз		60
		7 раз		70
		8 раз		80
		9 раз		90
		10 раз и более		100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	-	менее 5 раз	0
		-	5 раз	50
		-	6 раз	60
		-	7 раз	70
		-	8 раз	80
		-	9 раз	90
		-	10 раз и более	100
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	менее 30 с	менее 30 с	0
		30 с	30 с	50
		30 с	30 с	60
		30 с	30 с	70
		30 с	30 с	80
		30 с	30 с	90
		30 с и более	30 с и более	100
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	-	менее 30 с	0
		-	30 с	50
		-	32 с	60
		-	34 с	70
		-	36 с	80
		-	38 с	90
		-	40 с и более	100
2.14.	Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа</b>		
		<u>Опорный прыжок</u>	<u>Опорный прыжок</u>	зачет/ незачет
		1. Переворот вперед – сальто вперед в группировке	1. Переворот вперед (Выполняются через стандартного коня с приземлением на ноги на горку матов высотой 125 см)	
		<u>Брусья</u>	2. Рондат (Выполняются через стандартного коня с приземлением на ноги на горку матов высотой 125 см)	
		2. Подъём разгибом – высоким махом назад –отодвиг – Ной или Типпельт – «оберучный»		
		<u>Кольца</u>	3. 3 оборота, не касаясь в стойку (в лямках)	
		3. Горизонтальный вис спереди	4. 5 больших оборотов вперед (в лямках)	
		4. Подъем разгибом в упор	<u>Бревно</u>	
		5. Соскок - двойное сальто назад	5. Прыжок со сменой ног в шпагат	
<u>Вольные упражнения</u>	6. Соскок – сальто вперед			
6. Два сальто вперед в группировке (в темп)				
7. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись и поворотом на 360°				
<u>Конь</u>				
8. Вход на ручку –				

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		мальчики/ юноши/ мужчины	девочки/ девушки/ женщины	
1	2	3	4	5
		круг на ручках – выход через стойки в круг на теле – «заножка» <u>Перекладина</u> 9. Штальдер «Эндо»	прогнувшись <u>Вольные</u> <u>упражнения</u> 7. Сальто вперед прогнувшись (с разбега или в связке) 8. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° 9. Сальто назад с места	

**Количество баллов за выполнение нормативов  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного  
мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	
1	2	3	4	5
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	более 7,6 с	более 8,0 с	0
		7,6 с	8,0 с	50
		7,4 с	7,8 с	60
		7,2 с	7,6 с	70
		7,0 с	7,4 с	80
		6,8 с	7,2 с	90
		6,6 с и более	7,0 с и более	100
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	более 3,6 с	более 4,2 с	0
		3,6 с	4,2 с	50
		3,4 с	4,0 с	60
		3,2 с	3,8 с	70
		3,0 с	3,6 с	80
		2,8 с	3,4 с	90
		2,6 с и более	3,2 с и более	100
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 27 раз	менее 14 раз	0
		27 раз	14 раз	50
		28 раз	15 раз	60
		29 раз	16 раз	70
		30 раз	17 раз	80
		31 раз	18 раз	90
		32 раз и более	19 раз и более	100

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	
1	2	3	4	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +10 см	менее +12	0
		+10 см	+12 см	50
		+11 см	+13 см	60
		+12 см	+14 см	70
		+13 см	+15 см	80
		+14 см	+16 см	90
		+15 см и более	+17 см и более	100
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 230 см	менее 180 см	0
		230 см	180 см	50
		232 см	182 см	60
		234 см	184 см	70
		236 см	186 см	80
		238 см	188 см	90
		240 см и более	190 см и более	100
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	менее 45 раз	менее 34 раз	0
		45 раз	34 раз	50
		46 раз	35 раз	60
		47 раз	36 раз	70
		48 раз	37 раз	80
		49 раз	38 раз	90
		50 раз и более	39 раз и более	100
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	более 7,8 с	более 9,0 с	0
		7,8 с	9,0 с	50
		7,7 с	8,9 с	60
		7,6 с	8,8 с	70
		7,5 с	8,7 с	80
		7,4 с	8,6 с	90
		7,3 с и менее	8,5 с и менее	100
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	менее 15 раз	-	0
		15 раз	-	50
		16 раз	-	60
		17 раз	-	70
		18 раз	-	80
		19 раз	-	90
		20 раз и более	-	100
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	-	менее 8 раз	0
		-	8 раз	50
		-	9 раз	60
		-	10 раз	70
		-	11 раз	80
		-	12 раз	90
		-	13 раз и более	100
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения	менее 10 с	-	0
		10 с	-	50
		11 с	-	60
		12 с	-	70

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	
1	2	3	4	5
		13 с	-	80
		14 с	-	90
		15 с и более	-	100
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	-	менее 10 с	0
		-	10 с	50
		-	11 с	60
		-	12 с	70
		-	13 с	80
		-	14 с	90
		-	15 с и более	100
2.6.	Подъём силой в упор из виса на гимнастических кольцах	менее 6 раз	-	0
		6 раз	-	50
		7 раз	-	60
		8 раз	-	70
		9 раз	-	80
		10 раз	-	90
		11 раз и более	-	100
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	-	менее 6 раз	0
		-	6 раз	50
		-	7 раз	60
		-	8 раз	70
		-	9 раз	80
		-	10 раз	90
		-	11 раз и более	100
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	менее 60 с	-	0
		60 с	-	50
		62 с	-	60
		64 с	-	70
		66 с	-	80
		68 с	-	90
		70 с более	-	100
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	-	менее 60 с	0
		-	60 с	50
		-	62 с	60
		-	64 с	70
		-	66 с	80
		-	68 с	90
		-	70 с и более	100
2.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
		<u>Опорный прыжок</u> 1. Переворот вперед – сальто вперед в группировке <u>Брусья</u> 2. Подъём разгибом – высоким махом назад –	<u>Опорный прыжок</u> 1. Переворот вперед (Выполняются через стандартного коня с приземлением на ноги на горку матов высотой 125 см)	зачет/ незачет

№ п/п	Упражнения	Норматив		Баллы
		юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	
1	2	3	4	5
		<p>отодвиг – Ной или Типпельт – «оберучный» <u>Кольца</u> 3. Горизонтальный вис спереди 4.Подъем разгибом в упор 5.Соскок - двойное сальто назад <u>Вольные упражнения</u> 6.Два сальто вперед в группировке (в темп) 7.Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись и поворотом на 360° <u>Конь</u> 8.Вход на ручку – круг на ручках – выход через стойки в круг на теле – «заножка» <u>Перекладина</u> 9.Штальдер «Эндо»</p>	<p>2. Рондат (Выполняются через стандартного коня с приземлением на ноги на горку матов высотой 125 см) <u>Брусья</u> 3. 3 оборота, не касаясь в стойку (в лямках) 4. 5 больших оборотов вперед (в лямках) <u>Бревно</u> 5. Прыжок со сменой ног в шпагат 6. Соскок – сальто вперед прогнувшись <u>Вольные упражнения</u> 7. Сальто вперед прогнувшись (с разбега или в связке) 8. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° 9. Сальто назад с места</p>	