

Контрольные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки 6-8 лет

		Контрольные упражнения (тесты)						Начисление баллов (система)
		НП-1		НП-2		НП-3		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Общая физическая подготовка		бег на 30м (не более 6,9 с)	бег на 30м (не более 7,1 с)	бег на 30м (не более 6,9 с)	бег на 30м (не более 7,1 с)	бег на 30м (не более 6,9 с)	бег на 30м (не более 7,1 с)	Обязательное выполнение
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Обязательное выполнение
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+1см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+3см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+1см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+3см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+1см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+3см от уровня скамьи)	Обязательное выполнение
		Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Обязательное выполнение
Специальна я физическая подготовка		Основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5с)	Основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5с)	Основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5с)	Основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5с)	Основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5с)	Основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5с)	Обязательное выполнение
		Подъем ног из виса на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
		Удержание ног в висе на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5с)	Удержание ног в висе на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5с)	Удержание ног в висе на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5с)	Удержание ног в висе на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5с)	Удержание ног в висе на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5с)	Удержание ног в висе на гимнастической стенке хватом сверху в положение "угол" (не менее 5с)	Обязательное выполнение
		Запрыгивание на возвышенность 30 см за 20 с (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 30 см за 20 с (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 30 см за 20 с (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 30 см за 20 с (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 30 см за 20 с (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 30 см за 20 с (не менее 8 раз)	Обязательное выполнение
	Гибкос ть	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	-	-	-	-	Обязательное выполнение

Техническое мастерство	Акробатика	-	-	Комбинация из 8 элементов	Комбинация из 8 элементов	Комбинация из 8 элементов	Комбинация из 8 элементов	Оценка техники из 10 баллов
	Батут	20 "А" на спину	20 "А" на спину	10 качей с махом руками	10 качей с махом руками	201 С	201 С	Оценка техники из 10 баллов
		-	-	Сед-1/4 на живот	Сед-1/4 на живот	102 С	102 С	Оценка техники из 10 баллов
		-	-	Сед-поворот-сед	Сед-поворот-сед	Сед-винт-сед	Сед-винт-сед	Оценка техники из 10 баллов
	Сухой трамплин	Ходьба по сухому трамплину	Ходьба по сухому трамплину	100	100	100 С	100 С	Оценка техники из 10 баллов
		-	-	200	200	200 С	200 С	Оценка техники из 10 баллов
	Стойка	-	-	Выход в стойку на руках любым способом у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку на руках любым способом у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	1 выход - 2 б
	Прыжки	-	-	Исполнение прыжков 2юн.р с трамплина 3 м	Исполнение прыжков 2юн.р с трамплина 3 м	Исполнение прыжков 2юн.р с трамплина 3 м	Исполнение прыжков 2юн.р с трамплина 3 м	Обязательное выполнение
		-	-	Исполнение прыжков 1юн.р с трамплина 1 м	Исполнение прыжков 1юн.р с трамплина 1 м	Исполнение прыжков 1юн.р с трамплина 1 м	Исполнение прыжков 1юн.р с трамплина 1 м	Обязательное выполнение
		Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Оценка из 10 баллов

Проходной балл	НП-1	Конкурсный отбор
	НП-2	45 балла
	НП-3	48 балла

Комбинация из 8ми элементов выполняется последовательно и состоит из следующих элементов: кувырок вперед-прыжок с поворотом на 180° - кувырок назад – прыжок с поворотом на 360° – колесо влево-колесо вправо - стойка на лопатках - мост. Оценивается правильное выполнение каждого элемента + 1 балл за слитность и 1 балл за чистоту выполнения.

Антропометрические данные: оценивается морфологическая составляющая кандидата. Оценка по 10 бальной шкале, где 10 баллов это кандидаты имеющие астеническое телосложение, рост средний-ниже среднего, вес ниже среднего - низкий, ровные ноги, гибкие плечевые, гибкие голеностопные и коленные суставы. В положении стоя руки вверх у стены приветствуется сглаженные изгибы позвоночника.

Контрольные нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап

	Контрольные упражнения (тесты)						Начисление баллов (система)
	Для возрастной группы 8 лет		Для возрастной группы 9-10 лет		Для возрастной группы 11-12 лет		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Общая физическая подготовка	бег на 30м (не более 6,9 с)	бег на 30м (не более 7,1 с)	бег на 30м (не более 6,0 с)	бег на 30м (не более 6,2 с)	бег на 60м (не более 10,4 с)	бег на 60м (не более 10,9 с)	Обязательное выполнение
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Обязательное выполнение
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+7см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+9см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+4см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+5см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+5см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+6см от уровня скамьи)	Обязательное выполнение
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Обязательное выполнение
Специальная физическая подготовка	Стойка на голове (не менее 3 с)	Стойка на голове (не менее 3 с)	Стойка на голове (не менее 3 с)	Стойка на голове (не менее 3 с)	Стойка на голове (не менее 3 с)	Стойка на голове (не менее 3 с)	Обязательное выполнение
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 11 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 15 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 11 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 15 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 11 с)	Лазание по канату без помощи ног 5 м (не более 15 с)	Обязательное выполнение
	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 8 с)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10 с)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 8 с)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10 с)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 8 с)	Лазание по канату без помощи ног 3 м (не более 10 с)	Обязательное выполнение
	Подъем ног до касания перекладины из виса на гимнастической стенке хватом сверху (не менее 7 раз)	Подъем ног до касания перекладины из виса на гимнастической стенке хватом сверху (не менее 5 раз)	Подъем ног до касания перекладины из виса на гимнастической стенке хватом сверху (не менее 7 раз)	Подъем ног до касания перекладины из виса на гимнастической стенке хватом сверху (не менее 5 раз)	Подъем ног до касания перекладины из виса на гимнастической стенке хватом сверху (не менее 7 раз)	Подъем ног до касания перекладины из виса на гимнастической стенке хватом сверху (не менее 5 раз)	Обязательное выполнение
	И.П. – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз)	И.П. – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз)	И.П. – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз)	И.П. – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз)	И.П. – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 13 раз)	И.П. – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с (не менее 10 раз)	Обязательное выполнение

		Запрыгивание на возвышенность 50 см (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 40 см (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 50 см (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 40 см (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 50 см (не менее 8 раз)	Запрыгивание на возвышенность 40 см (не менее 8 раз)	Обязательное выполнение
Техническое мастерство	Акробатика	2 комбинации, состоящие из 2-3 элементов прыжковой акробатики	2 комбинации, состоящие из 2-3 элементов прыжковой акробатики	2 комбинации, состоящие из 2-3 элементов прыжковой акробатики	2 комбинации, состоящие из 2-3 элементов прыжковой акробатики	2 комбинации, состоящие из 2-3 элементов прыжковой акробатики	2 комбинации, состоящие из 2-3 элементов прыжковой акробатики	Оценка техники из 10 баллов
	Батут	201 С	201 С	102	102	104	104	Оценка техники из 10 баллов
		102 С	102 С	202	202	203	203	Оценка техники из 10 баллов
		Сед-винт-сед	Сед-винт-сед	Темп для разучивания винтов (по усмотрению тренера)	Темп для разучивания винтов (по усмотрению тренера)	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Оценка техники из 10 баллов
	Сухой трамплин	100 С	100 С	1 или 4 кл (102 или 402)	1 или 4 кл (102 или 402)	402	402	Оценка техники из 10 баллов
		200 С	200 С	2 или 3 кл. (201или 301)	2 или 3 кл. (201или 301)	302	302	Оценка техники из 10 баллов
	Стойка	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Выход в стойку силой у стены 5р. 1 выход - 2 балла	Фиксация 1 стойки 5 сек (макс 5 попыток) (10баллов)	Фиксация 1 стойки 5 сек (макс 5 попыток) (10баллов)	Фиксация 2х стоек по 5 сек (макс 5 попыток) (1 стойка -5 баллов)	Фиксация 2х стоек по 5 сек (макс 5 попыток) (1 стойка -5 баллов)	Макс 10 баллов
	Прыжки	Исполнение прыжков обязательной программы с трамплина 3 м (олимпийский снаряд)	Исполнение прыжков обязательной программы с трамплина 3 м (олимпийский снаряд)	Исполнение прыжков обязательной программы с трамплина 3 м (олимпийский снаряд)	Исполнение прыжков обязательной программы с трамплина 3 м (олимпийский снаряд)	Исполнение прыжков обязательной программы с трамплина 3 м с суммой баллов не менее 120	Исполнение прыжков обязательной программы с трамплина 3 м с суммой баллов не менее 120	Обязательное выполнение
		Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Антропометрические данные	Макс 10 баллов

Проходной балл
T(CC)-1 - 54
T(CC)-2 - 52
T(CC) -3 - 54
T(CC) -4 - 56
T(CC) -5 - 58

Антропометрические данные: оценивается морфологическая составляющая кандидата. Оценка по 10 бальной шкале, где 10 баллов это кандидаты имеющие астеническое телосложение, рост средний-ниже среднего, вес ниже среднего - низкий, ровные ноги, гибкие плечевые, гибкие голеностопные и коленные суставы. В положении стоя руки вверх у стены приветствуется сглаженные изгибы позвоночника.

При использовании страховочной системы для выполнения технических элементов оценка снижается на 2 балла

Контрольные нормативы для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства

	Контрольные упражнения (тесты)								Начисление баллов (система)
	Для возрастной группы 11-12 лет		Для возрастной группы 13-15 лет		Для возрастной группы 16-17 лет		Для возрастной группы 18 лет и старше		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Общая физическая подготовка	бег на 30м (не более 5,1 с)	бег на 30м (не более 5,3 с)	бег на 30м (не более 4,7 с)	бег на 30м (не более 5,0 с)	бег на 60м (не более 8,0 с)	бег на 60м (не более 9,3 с)	бег на 60м (не более 7,9с)	бег на 60м (не более 9,6 с)	Обязательное выполнение
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 28 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 42 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 44 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Обязательное выполнение
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+9см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+13см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+11см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+15см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+13см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+16см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+13см от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+16см от уровня скамьи)	Обязательное выполнение
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 46 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 40 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 49 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 50 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 44 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 48 раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (не менее 43 раз)	Обязательное выполнение
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Обязательное выполнение
Специальная физическая подготовка	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз)								Обязательное выполнение
	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3раз)								Обязательное выполнение
	Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка") (не менее 10 раз)								Обязательное выполнение
	Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих 6 упражнений за 2,5 минуты 1.Прыжки боком через гимнастическую скамейку (не менее 10раз) 2. Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение "гусеница") (не менее 8 раз) 3. Исходное положение - лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг (мальчики) и 2 кг(девочки) из-за головы в стену (не менее 10 раз) 4. Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см (не менее 5 раз) 5. Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат (не менее 10 раз) 6. Исходное положение - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение "сед углом", руки вперед, за 10 с (упражнение "складка") (не менее 10 раз)								Обязательное выполнение

Техническое мастерство	Акробатика	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	Оценка техники из 10 баллов
		202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	Оценка техники из 10 баллов
	Батут	104	104	104	104	104	104	104	104	Оценка техники из 10 баллов
		204	204	204	204	204	204	204	204	Оценка техники из 10 баллов
		Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Винтовой прыжок	Оценка техники из 10 баллов
	Сухой трамплин	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	Оценка техники из 10 баллов
		2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	Оценка техники из 10 баллов
	Стойка	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	1 выход - 2 б
		Антропометрические данные								10 баллов
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта								Обязательное выполнение

Проходной балл ССМ-1 - 49
Проходной балл ССМ 2,3 - 52

Антропометрические данные: оценивается морфологическая составляющая кандидата. Оценка по 10 бальной шкале, где 10 баллов это кандидаты имеющие астеническое телосложение, рост средний-ниже среднего, вес ниже среднего - низкий, ровные ноги, гибкие плечевые, гибкие голеностопные и коленные суставы. В положении стоя руки вверх у стены приветствуется сглаженные изгибы позвоночника.

При использовании страховочной системы для выполнения технических элементов оценка снижается на 2 балла

Техническое мастерство	Акробатика	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	102 с места	Оценка техники из 10 баллов
		202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	202 с места	Оценка техники из 10 баллов
	Батут	104	104	104	104	104	104	Оценка техники из 10 баллов
		204	204	204	204	204	204	Оценка техники из 10 баллов
	Сухой трамплин	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	1-4 кл 402	Оценка техники из 10 баллов
		2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	2-3 кл. 302	Оценка техники из 10 баллов
	Стойка	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	5 стоек - фиксация 5 секунд (2 балла каждая)	1 выход - 2 б
		Антропометрические данные						10 баллов
Спортивный разряд	Мастер спорта							Обязательное выполнение

Проходной балл ВСМ - 58

Антропометрические данные: оценивается морфологическая составляющая кандидата. Оценка по 10 бальной шкале, где 10 баллов это кандидаты имеющие астеническое телосложение, рост средний-ниже среднего, вес ниже среднего - низкий, ровные ноги, гибкие плечевые, гибкие голеностопные и коленные суставы. В положении стоя руки вверх у стены приветствуется сглаженные изгибы позвоночника.

При использовании страховочной системы для выполнения технических элементов оценка снижается на 2 балла