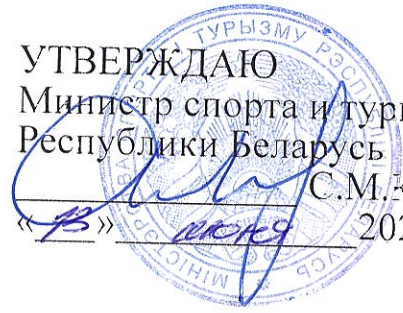


УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
С.М.Ковальчук
«07» июля 2023

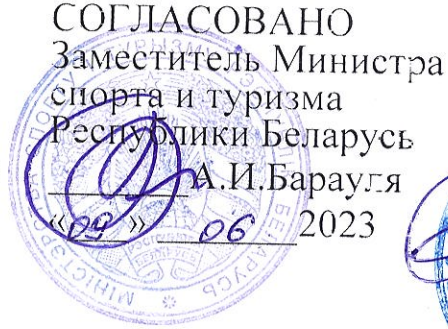


КРИТЕРИИ отбора кандидатов для зачисления в училища олимпийского резерва по гимнастике спортивной

СОГЛАСОВАНО
Общественная
организация
«Белорусская
ассоциация гимнастики»
А.В.Федоров
«07» июля 2023



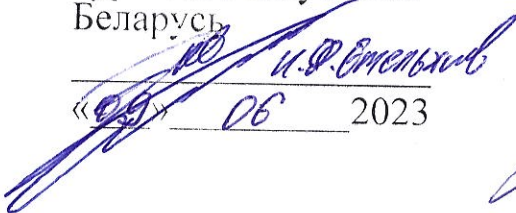
СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И.Барауля
«07» июля 2023



СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва»
В.В.Леонов
«07» июля 2023



СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь
И.Ф.Емельков
«07» июля 2023



СОГЛАСОВАНО
Учреждение
«Республиканский центр
олимпийской подготовки
по гимнастическим видам
спорта»
Г.И.Гробицкая
«07» июля 2023



Минск, 2023

**КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНОЙ**

1. Общие сведения, спортивный результат и требования к спортивно-технической подготовке

| | | | | | |
|--------------|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Возраст, лет | Класс | Спортивный разряд | Спортивный результат (текущий), рейтинг (республиканский) | Требования к спортивно-технической подготовке | Базовая трудность упражнений произвольной программы (баллы) |
| 10 – 11 лет | 5 | III – II (юноши, девушки) | РС, внесенные в республиканский календарь 1-6 место (<i>многоборье</i>): Сп-да ДЮСШ, ПРБ 1-6 место (<i>многоборье, отдельные виды</i>) | Девушки: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями II разряда обязательной программы (Приложение 1); Юноши: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями III разряда обязательной программы (Приложение 3) | -- |
| 11 – 12 лет | 6 | II – I (юноши, девушки) | РС, внесенные в республиканский календарь 1-6 место (<i>многоборье</i>): Сп-да ДЮСШ, ПРБ, ОДМ 1-6 место (<i>многоборье, отдельные виды</i>) | Девушки 12 лет: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы (Приложение 2); Юноши: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями II разряда обязательной программы (Приложение 4) | -- |

| | | | | | |
|-------------|---|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 – 13 лет | 7 | 1 – КМС (девушки) | Сп-да ДЮСШ, ПРБ, ОДМ РБ 1-6 место (многоборье, отдельные виды); <i>слесочный состав НК</i> | Девушки: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы (Приложение 2) | оп. прыжок 3,2 – 3,6 брусья 3,5 – 4,0 бревно 4,0 – 4,5 в/упр. 3,7-4,2 |
| | | II – I (юноши) | | Юноши: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями II разряда обязательной программы (Приложение 4) | в/упр. 3,0 – 3,5 конь-махи 3,0 - 3,5 кольца 2,5 – 3,0 оп. прыжок 2,4 – 2,8 брусья 2,7 – 3,2 перекладина 2,5 – 3,0 |
| 13 – 14 лет | 8 | 1 – КМС (девушки, юниорки) | КРБ. Сп-да ДЮСШ, ПРБ, ОДМ РБ 1-6 место (многоборье); 1-4 место (отдельные виды); <i>слесочный состав НК РБ</i> | Юниорки 14 лет: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG (юниорки) со всеми требованиями к композиции. | оп. прыжок 3,6 – 3,8 брусья 3,7 – 4,2 бревно 4,4 – 4,7 в/упр. 4,2 – 4,5 |
| | | 1 – КМС (юноши, юниоры) | | Юноши, юниоры: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями I разряда обязательной программы (Приложение 5) | в/упр. 3,3 – 3,8 конь-махи 3,3 -3,8 кольца 2,8 – 3,3 оп. прыжок 2,4 – 2,8 брусья 3,0 – 3,5 перекладина 2,8 – 3,3 |
| 14 – 15 лет | 9 | КМС (юниорки) | Сп-да ДЮСШ, ПРБ, ОДМ 1-6 место (многоборье) 1-3 место (отдельные виды); КРБ, ЧРБ 1-6 место (многоборье, отдельные виды), <i>слесочный состав НК РБ</i> | Юниорки: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG (юниорки) со всеми требованиями к композиции | оп. прыжок 3,8 – 4,0 брусья 4,0 – 4,4 бревно 4,5 – 4,8 в/упр. 4,4 – 4,7 |
| | | 1 КМС (юпиоры) | | Юпиоры: владение техникой упражнений гимнастического многоборья в соответствии с требованиями | в/упр. 3,6 – 4,0 конь-махи 3,6 -4,0 кольца 3,1 – 3,5 оп. прыжок 2,8 – 3,2 |

| | | | | | |
|-------------|--------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 1 разряда обязательной программы (Приложение 5) | брусья 3,3 – 3,7 перекладина 3,1 – 3,5 |
| 15 – 16 лет | 10 | КМС – МС (юниорки, женщины) | ПРБ, ОДМ 1-6 место (<i>многоборье</i>) 1-3 место (<i>отдельные виды</i>); КРБ, ЧРБ 1-6 место (<i>многоборье, отдельные виды</i>), <i>спасочный состав НК РБ</i> | Юниорки, женщины: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG (юниорки) со всеми требованиями к композиции | оп. прыжок 3,8 – 4,2 брусья 4,2 – 4,6 бревно 4,5 – 5,0 в/упр. 4,4 – 5,0 |
| | | | | Юниоры: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG (юниоры) со всеми требованиями к композиции | в/упр. 3,8 – 4,2 копь-махи 3,8 – 4,2 кольца 3,3 – 3,7 оп. прыжок 2,8 – 3,2 брусья 3,5 – 3,9 перекладина 3,3 – 3,7 |
| 16 – 17 лет | 11 | КМС – МС (женщины) | ПРБ (юниоры) 1-6 место (<i>многоборье</i>) 1-3 место (<i>отдельные виды</i>); КРБ, ЧРБ 1-6 место (<i>многоборье, отдельные виды</i>), <i>спасочный состав НК РБ</i> | Женщины: владение программой МС согласно международным правилам судейства FIG со всеми требованиями к композиции | оп. прыжок 4,0 – 4,6 брусья 4,8 – 5,4 бревно 4,8 – 5,4 в/упр. 4,6 – 5,2 |
| | | | | Юниоры: владение программой КМС согласно международным правилам судейства FIG (юниоры) со всеми требованиями к композиции | в/упр. 4,0 – 4,4 копь-махи 4,0 – 4,4 кольца 3,5 – 3,9 оп. прыжок 3,2 – 3,6 брусья 3,7 – 4,1 перекладина 3,5 – 3,9 |
| 17 – 18 лет | 1 курс | МС (женщины) | КРБ, ЧРБ 1-4 место (<i>многоборье, отдельные виды</i>), <i>спасочный состав НК РБ</i> | Женщины: владение программой МС согласно международным правилам судейства FIG со всеми требованиями к композиции | оп. прыжок 4,0 – 4,6 брусья 4,8 – 5,4 бревно 4,8 – 5,4 в/упр. 4,6 – 5,2 |

| | | | | |
|--|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | КМС – МС (юниоры, мужчины) | | Юниоры, мужчины: владение программой МС согласно международным правилам судейства FIS со всеми требованиями к композиции | в/упр. 4,2 – 4,8 конь-махи 4,2 -4,6 кольца 3,7 4,0 оп. прыжок 3,4 – 4,0 брусья 4,0 – 4,4 перекладина 3,8 – 4,1 |
|--|----------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Примечание: В исключительных случаях зачисление учащегося возможно без выполнения критерия спортивного результата по решению тренерского совета национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной на основании имеющейся динамики спортивных результатов и перспективности спортсмена.

2. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (Девушки, юниорки, женщины)

Уровень развития физических качеств должен быть не ниже удовлетворительного.

| Тест | Балл | Девушки, юниорки, женщины | | | | | | |
|----------------------------|------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 10 лет | 11-12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет и ст. |
| Бег 20м | 5 | 4.10 и лучше | 3.90 и лучше | 3.90 и лучше | 3.30 и меньше | 3.30 и меньше | 3.30 и меньше | 3.30 и меньше |
| | 4 | 4.11-4.20 | 3.91-4.00 | 3.91-4.00 | 3.40-3.49 | 3.40-3.49 | 3.40-3.49 | 3.40-3.49 |
| | 3 | 4.21-4.30 | 4.01-4.10 | 4.01-4.10 | 3.50-3.59 | 3.50-3.59 | 3.50-3.59 | 3.50-3.59 |
| | 2 | 4.31-4.40 | 4.11-4.20 | 4.11-4.20 | 3.60-3.69 | 3.60-3.69 | 3.60-3.69 | 3.60-3.69 |
| | 1 | 4.41 и хуже | 4.21 и хуже | 4.21 и хуже | 3.7 и больше | 3.7 и больше | 3.7 и больше | 3.7 и больше |
| Подтягивания кол-во раз | 5 | 16 и лучше | 18 и лучше | - | - | - | - | - |
| | 4 | 15-14 | 17-16 | - | - | - | - | - |
| | 3 | 13-12 | 15-14 | - | - | - | - | - |
| | 2 | 11-10 | 13-12 | - | - | - | - | - |
| | 1 | 9 и хуже | 11 и хуже | - | - | - | - | - |
| Лазание по канату 3м. | 5 | 8.00 и лучше | 7.00 и лучше | 6.00 и лучше | 6.20 и меньше | 6.20 и меньше | 6.20 и меньше | 6.20 и меньше |
| | 4 | 8.01-10.00 | 7.01-9.00 | 6.01-8.00 | 6.21-6.50 | 6.21-6.50 | 6.21-6.50 | 6.21-6.50 |
| | 3 | 10.01-12.00 | 9.01-11.00 | 8.01-10.00 | 6.51-6.80 | 6.51-6.80 | 6.51-6.80 | 6.51-6.80 |
| | 2 | 12.01-14.00 | 11.01-13.00 | 10.01-11.00 | 6.81-7.00 | 6.81-7.00 | 6.81-7.00 | 6.81-7.00 |
| | 1 | 14.01 и хуже | 13.01 и хуже | 11.01 и хуже | 7.01 и больше | 7.01 и больше | 7.01 и больше | 7.01 и больше |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Высокий угол | 5 | 12 и лучше | 13 и лучше | 15 и лучше | 30" и больше | 30" и больше | 30" и больше | 30" и больше | 30" и больше |
| | 4 | 11-10 | 12-11 | 14-13 | 29"-25" | 29"-25" | 29"-25" | 29"-25" | 29"-25" |
| | 3 | 9-8 | 10-9 | 12-11 | 24"-20" | 24"-20" | 24"-20" | 24"-20" | 24"-20" |
| | 2 | 7-6 | 8-7 | 10-9 | 19"-15" | 19"-15" | 19"-15" | 19"-15" | 19"-15" |
| | 1 | 5 и хуже | 6 и хуже | 8 и хуже | 14" и меньше | 14" и меньше | 14" и меньше | 14" и меньше | 14" и меньше |
| Поднимание прямых ног в угол в висе кол-во раз | 5 | 25 и лучше | 18 и лучше | 20 и лучше | 18 | 18 | 14" и меньше | 14" и меньше | 14" и меньше |
| | 4 | 24-21 | 17-15 | 19-18 | 17-15 | 17-15 | 17-15 | 19-16 | 19-16 |
| | 3 | 20-16 | 14-12 | 17-16 | 14-12 | 14-12 | 14-12 | 15-12 | 15-12 |
| | 2 | 15-11 | 11-9 | 15-14 | 11-10 | 11-10 | 11-10 | 11-10 | 11-10 |
| | 1 | 10 и хуже | 8 и хуже | 13 и хуже | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше |
| Сгибание ноги врозь (10-12 лет) и вместе (13 лет и ст.) кол-во раз | 5 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| | 4 | 7-6 | 9-8 | 9-8 | 9-8 | 9-8 | 11-10 | 11-10 | 11-10 |
| | 3 | 5-4 | 7-6 | 7-6 | 7-6 | 7-6 | 9-8 | 9-8 | 9-8 |
| | 2 | 3-2 | 5-4 | 5-4 | 5-4 | 5-4 | 7-6 | 7-6 | 7-6 |
| | 1 | 1 | 3 и хуже | 3 и меньше | 3 и меньше | 3 и меньше | 3 и меньше | 5 и меньше | 5 и меньше |
| Стойка на руках, с | 5 | 30" и лучше | 40" и лучше | 50" и лучше | 1' и больше | 1' и больше | 1' и больше | 1' и больше | 1' и больше |
| | 4 | 29"-25" | 39"-35" | 49"-45" | 59"-50" | 59"-50" | 59"-50" | 59"-50" | 59"-50" |
| | 3 | 24"-20" | 34"-30" | 44"-40" | 49"-40" | 49"-40" | 49"-40" | 49"-40" | 49"-40" |
| | 2 | 19"-15" | 29"-25" | 39"-35" | 39"-30" | 39"-30" | 39"-30" | 39"-30" | 39"-30" |
| | 1 | 14" и хуже | 24" и хуже | 34" и хуже | 29" и меньше | 29" и меньше | 29" и меньше | 29" и меньше | 29" и меньше |
| Подъем разгибом | 5 | 7 и лучше | 10 и лучше | - | - | - | - | - | - |
| | 4 | 6 | 9-8 | - | - | - | - | - | - |
| | 3 | 5 | 7-6 | - | - | - | - | - | - |
| | 2 | 4 | 5-4 | - | - | - | - | - | - |
| | 1 | 3 и хуже | 3 и хуже | - | - | - | - | - | - |
| Омахи в стойку кол-во раз | 5 | - | 6 и лучше | 8 и лучше | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| | 4 | - | 5-4 | 7-6 | 9-8 | 9-8 | 11-10 | 11-10 | 11-10 |
| | 3 | - | 3 | 5-4 | 7-6 | 7-6 | 9-8 | 9-8 | 9-8 |
| | 2 | - | 2 | 3-2 | 5-4 | 5-4 | 7-6 | 7-6 | 7-6 |
| | 1 | - | 1 | 1 | 3 и меньше | 3 и меньше | 5 и меньше | 5 и меньше | 5 и меньше |
| Подъем разгибом, отмахи в стойку | 5 | - | - | 5 и лучше | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| | 4 | - | - | 4 | 9-8 | 9-8 | 11-10 | 11-10 | 11-10 |

| кол-во раз | 3 | | 7-6 | | 7-6 | | 9-8 | | 9-8 | |
|--------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 2 | 1 | 5-4 | 3 и меньше | 3 и меньше | 5 и больше | 3 и меньше | 5 и больше | 3 и меньше | 5 и больше |
| Прыжок в длину с места | 1 | - | 1 | 185 и лучше | 215 и больше | 215 и больше | 215 и больше | 215 и больше | 215 и больше | 215 и больше |
| | 2 | 163 и лучше | 174-168 | 184-178 | 214-211 | 214-211 | 214-211 | 214-211 | 214-211 | 214-211 |
| | 3 | 162-156 | 177-163 | 177-163 | 210-206 | 210-206 | 210-206 | 210-206 | 210-206 | 210-206 |
| | 4 | 155-141 | 167-153 | 167-153 | 205-201 | 205-201 | 205-201 | 205-201 | 205-201 | 205-201 |
| | 5 | 140-134 | 152-146 | 162-156 | 200 и меньше | 200 и меньше | 200 и меньше | 200 и меньше | 200 и меньше | 200 и меньше |
| Сумма сбавок за гибкость | 1 | 133 и хуже | 145 и хуже | 155 и хуже | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | 2 | 0,3 и лучше | 0,2 и лучше | 0,0 | 0,1-0,5 | 0,1-0,5 | 0,1-0,5 | 0,1-0,5 | 0,1-0,5 | 0,1-0,5 |
| | 3 | 0,4-0,8 | 0,3-0,6 | 0,1-0,5 | 0,6-1,0 | 0,6-1,0 | 0,6-1,0 | 0,6-1,0 | 0,6-1,0 | 0,6-1,0 |
| | 4 | 0,9-1,3 | 0,7-1,1 | 0,6-1,0 | 1,1-2,0 | 1,1-1,5 | 1,1-1,5 | 1,1-1,5 | 1,1-1,5 | 1,1-1,5 |
| | 5 | 1,4-2,0 | 1,1-2,0 | 1,1-2,0 | 2,1 и хуже | 1,6 и больше | 1,6 и больше | 1,6 и больше | 1,6 и больше | 1,6 и больше |

3. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке (юноши, юниоры, мужчины)

Юноши 10 лет

| Баллы | Бег 20 м, с | Прыжок в длину с места см | Лазание на канате без помощи ног, 4 м, с | Угол ноги вместе + спинал ноги врозь на брусьях, кол-во | Горизонтальный упор ноги врозь на 45°, с | Горизонтальный вис сиди на кольцах, с | Подъем силой на кольцах, кол-во | Стойка на руках на полу, стоять, с | Крути двума на «трибке», кол-во | Гибкость (сумма сбавок) |
|-------|--------------|---------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| | | | | | | | | | | |
| 5 | 3,6 и менее | 160 и более | 12,0 и менее | 7 и более | 5,0 и более | 10,0 и более | 5 и более | 30 и более | 30 и более | 0 |
| 4 | 3,61-3,8 | 150-159 | 12,1-13,0 | 5-6 | 4,0-4,99 | 8,0-9,99 | 3-4 | 24,0-29,99 | 24-29 | 0,2-0,3 |
| 3 | 3,81-4,0 | 140-149 | 13,1-14,0 | 3-4 | 3,0-3,99 | 6,0-7,99 | 1-2 | 18,0-23,99 | 20-24 | 0,4-0,5 |
| 2 | 4,01-4,2 | 130-139 | 14,1-15,0 | 1-2 | 2,0-2,99 | 5,0-5,99 | 1 | 14,0-17,99 | 14-19 | 0,6-0,7 |
| 1 | 4,21 и более | 129 и менее | 15,1 и более | - | 1,99 и менее | 4,99 и менее | - | 13,99 и менее | 13 и менее | 0,8 и более |

ЮНОШИ 11 ЛЕТ

| Баллы | Бег 20 м, с | Прыжок в длину с места, см | Лазание по канату без помощи ног, 4 м, с | Спинач на брусьях, кол-во | Угол ноги вместе + спинач ноги врозь на брусьях, кол-во | Горизонтальный упор ноги врозь на брусьях (параллельно), с | Подъем силой на кольцах, кол-во | Стойка на руках на полу стоять, с | Круги поперек на коне, кол-во | Гибкость (сумма сбавок) |
|-------|--------------|----------------------------|------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5 | 3,5 и менее | 170 и более | 10,0 и менее | 5 и более | 10 и более | 5,0 и более | 7 и более | 40 и более | 20 и более | 0 |
| 4 | 3,51-3,6 | 160-169 | 10,1-11,0 | 4-5 | 8-9 | 4,0-4,99 | 5-6 | 34,0-39,99 | 14-19 | 0,2-0,3 |
| 3 | 3,61-3,7 | 150-159 | 11,1-12,0 | 3-4 | 6-7 | 3,0-3,99 | 3-4 | 28,0-33,99 | 8-13 | 0,4-0,5 |
| 2 | 3,71-3,8 | 140-149 | 12,1-13,0 | 2-3 | 4-5 | 2,0-2,99 | 1-2 | 24,0-27,99 | 2-7 | 0,6-0,7 |
| 1 | 3,81 и более | 139 и менее | 13,1 и более | 1 и менее | 3 | 1,99 и менее | - | 23,99 и менее | 1 и менее | 0,8 и более |

ЮНОШИ 12-13 лет

| Баллы | Бег 20 м, с | Прыжок в длину с места, см | Лазание по канату, 4 м, с | Спинач на брусьях ноги вместе, кол-во | Стойка на кольцах стоять, с | Горизонтальный упор ноги врозь на брусьях, с | Подъем силой на кольцах, кол-во | На кольцах в ламках крест дожать, кол-во | Круги на коне на ручках, кол-во | Гибкость (сумма сбавок) |
|-------|--------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5 | 3,4 и менее | 180 и более | 8,0 и менее | 5 и более | 10,0 и более | 10,0 и более | 12 и более | 3 и более | 30 и более | 0 |
| 4 | 3,41-3,5 | 170-179 | 8,1-9,0 | 4-5 | 9,0-9,99 | 9,0-9,99 | 10-11 | 2-3 | 20-29 | 0,2-0,3 |
| 3 | 3,51-3,6 | 160-169 | 9,1-10,0 | 3-4 | 9,0-9,99 | 8,0-8,99 | 8-9 | 1-2 | 10-19 | 0,4-0,5 |
| 2 | 3,61-3,7 | 150-159 | 10,1-11,0 | 3-2 | 8,0-8,99 | 7,0-7,99 | 6-7 | 1 | 4-9 | 0,6-0,7 |
| 1 | 3,71 и более | 149 и менее | 11,1 и более | 1 и менее | 7,99 и менее | 6,99 и менее | 5 и менее | - | 3 и менее | 0,8 и более |

ЮНИОРЫ, МУЖЧИНЫ 14-18 лет

| | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------|----------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|------------------------|
| Баллы | Бег 20 м. с | Прыжок в длину с места, см | Лазание по канату без помощи ног 4 м, с | Ожидание в стойке на руках на брусьях, кол-во | Спинач на брусьях кол-во | Стойка на кольцах, с | «Самолет» в лямках на кольцах, сек | Горизонта тыльный упор ноги врозь на кольцах, с | Крест на кольцах, с | Круги на ручках, кол-во | Пякость (сумма сбавок) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 5 | 3,2 и менее | 220 и более | 6 и менее | 10 и более | 10 и более | 30 и более | 5,0 и более | 5,0 и более | 7,0 и более | 50 и более | 0,0 |
| 4 | 3,21-3,3 | 210-219 | 6,1-6,4 | 8-9 | 9-10 | 24,0-29,99 | 4,4-4,9 | 4,4-4,9 | 6,0-6,99 | 44-49 | 0,1-0,2 |
| 3 | 3,31-3,4 | 200-209 | 6,5-6,8 | 7-8 | 8-9 | 18,0-23,99 | 3,8-4,3 | 3,8-4,3 | 5,0-5,99 | 38-43 | 0,3 |
| 2 | 3,41-3,5 | 190-199 | 6,9-7,2 | 6-7 | 7-8 | 13,0-17,99 | 3,2-3,7 | 3,2-3,7 | 4,0-4,99 | 32-37 | 0,4-0,5 |
| 1 | 3,81 и более | 169 и менее | 8,5 и более | 2 и менее | 3 и менее | 4,99 и менее | 1,3 и менее | 1,3 и менее | 0,99 и менее | 13 и менее | 1,6 и более |

4. Шкала приоритетных качеств в гимнастике спортивной

| | | | |
|-----------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Возраст | Баллы | Показатель | |
| | | Спортивный результат | Спортивно-техническая подготовка |
| 10-13 лет | 5 | Спортивный результат | Спортивно-техническая подготовка |
| | 4 | Спортивно-техническая подготовка | Личные качества (целеустремленность, воля к победе, дисциплинированность) |
| | 3 | Личные качества (целеустремленность, воля к победе, дисциплинированность) | СФП |
| | 2 | СФП | Психологическая устойчивость |
| | 1 | Психологическая устойчивость | Спортивный результат |
| 14 лет и старше | 5 | Спортивный результат | Психологическая устойчивость |
| | 4 | Психологическая устойчивость | Личные качества (целеустремленность, воля к победе, дисциплинированность) |
| | 3 | Личные качества (целеустремленность, воля к победе, дисциплинированность) | СФП |
| | 2 | СФП | |
| | 1 | | |

Методика тестирования и оценки общей и специальной физической подготовленности

Девушки, юниорки, женщины

- 1) Вис с высокого старта 20 м, с
Проводится на дорожке для разбега для опорного прыжка.
- 2) Переворот в упор из виса, кол-во раз
Выполняется на верхней жерди, без помощи движений ногами и туловищем. Засчитывается количество правильно выполненных переворотов, (при сгибании рук подбородок находится выше жерди)
- 3) Подтягивания в висе на жерди, кол-во раз
Выполнения без остановки. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше жерди.
- 4) Лазание по канату (3 м) с 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.
- 5) Высокий угол в упоре, с
При удержании ноги должны быть перпендикулярно полу, параллельны туловищу. При потере этого положения секундомер выключается.
- 6) Поднимание прямых ног в угол (для 14 лет и старше из угла 90°) в висе на гимнастической стенке хватом сверху, количество раз за 30 с,
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.
- 7) Спичаки, кол-во раз на стоялках
Выполняется на ровной поверхности из угла в упоре ноги врозь (10-12 лет) ноги вместе (13 лет и старше). Выполнением считается выход в обозначенную стойку на руках. Опускание ног должно проходить силой. Оценивается количество повторений.
- 8) Стойка на руках, с
Выполняется на ровной поверхности. Выход в стойку произвольный. Фиксируется положение стойки Допускается 3 попытки.
- 9) Подлём разгибom кол-во раз
Выполняется на нижней жерди. Носками не касаться пола. Засчитывается выполнение без остановки.

- 10) Отмах в стойку, кол-во раз
Выполняется на нижней жерди. Стойка выполняется прямыми руками и ноги вместе.
- 11) 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. Зачитывается количество полностью выполненной связки.
- 12) 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.
- 13) Гибкость:

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 шагата (правый, левый, поперенный) 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 |

Суммарная оценка уровня развития (ОФП и СФП для девушек 10-13 лет

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

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП для девушек 14 лет и старше

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

Юноши, юниоры, мужчины

Контрольные нормативы оцениваются по 5 балльной системе.
В столбцах 5-10 упражнения одновременно оцениваются за качество и точность данных положений (технику движений).

Сбавки в баллах согласно правилам судейства. При равном результате (удержание (с) или количество выполнения) предпочтение отдается более ответственному выполнению.

Гибкость оценивается по сумме сбавок за выполнение следующих упражнений:

- наклон вперед из седа на полу ноги врозь (угол 90°) руки вверх;
- мост (принятие положения произвольно);
- шпагаты (левой, правой, прямой).

Сбавки за ошибки определяются согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Суммарная оценка уровня развития ОФП и СФП

| | |
|--------------|----------------------|
| Сумма баллов | Уровень развития |
| 46 и выше | Отличный |
| 38-45 | Хороший |
| 31-37 | Удовлетворительный |
| 30 и меньше | Неудовлетворительный |