

**КРИТЕРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
НА 2020 – 2021 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Оценка антропометрических данных.

Мальчики (7 лет)

Баллы	Рост (см.)	Вес (кг.)
15	115	17
10	117	19
5	119	21
2	121	23
1	123 и более	23 и более

Девочки (6 лет)

Баллы	Рост (см.)	Вес (кг.)
15	106	14
10	108	15
5	110	17
2	112	18
1	114 и более	19 и более

Мальчики
(8-9 лет – НП-2)

Баллы	Рост (см.)	Вес (кг.)
15	123	22
10	127	24
5	131	26
2	135	28
1	136 и более	29 и более

Девочки
(7-8 лет – НП-2)

Баллы	Рост (см.)	Вес (кг.)
15	113	16
10	117	18
5	121	21
2	125	22
1	124 и более	23 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м	Бег на 20 м
	Челночный бег 2x10 м	Челночный бег 2x10 м
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	Подъем выпрямленных ног из виса до горизонтального положения	
Гибкость	Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке	
	Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения.(не менее 3 с). Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5 с)	
Иные нормативы		
	Вис прогнувшись на кольцах	Подтягивание из виса на перекладине
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	
	Угол в упоре на стоялках	
	шпагат поперечный, «складка» ноги врозь,	
На этапе НП-2 – обязательная программа 3 юношеского спортивного разряда		

В группы НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 –го года обучения зачисляются мальчики набравшие более 50 баллов и девочки набравшие более 40 баллов (сумма баллов оценки физической подготовленности + антропологические данные) согласно рейтинга по результатам индивидуального отбора.

В группы НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 –го года обучения зачисляются мальчики набравшие более 60 баллов и девочки набравшие более 50 баллов (сумма баллов оценки физической подготовленности + антропологические данные) согласно рейтинга по результатам индивидуального отбора и имеющие 3 юношеский спортивной разряд по виду спорта спортивная гимнастика.

В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по оценке антропометрических данных.

**КРИТЕРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА
НА ПРОГРАММУ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
НА 2020 – 2021 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м	Бег на 20 м
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор	И.П. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор
	И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках	
	И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10 с)	
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения.	
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	На этапе Т-1 – обязательная программа 2 юношеского спортивного разряда	
	На этапе Т-2 – обязательная программа 1 юношеского спортивного разряда	
	На этапе Т-3 – обязательная программа 3 спортивного разряда	
	На этапе Т-4 – обязательная программа 2 спортивного разряда	
	На этапе Т-5 – произвольная программа 1 спортивного разряда	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ группы зачисляются мальчики набравшие более 40 баллов и девочки набравшие более 30 баллов (сумма баллов оценки физической подготовленности согласно рейтинга по результатам индивидуального отбора и соответствующие уровню технической подготовке).

НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
НА ПЕРИОД С 01.09.2020 ПО 31.08.2021.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта	Бег на 20 м с высокого старта
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	
Сила	И.П. - упор в положении "угол" на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"
	И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор	И.П. - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения
Техническая подготовка		
Техническое мастерство	Произвольная программа КМС и МС	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

В группы СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА зачисляются юноши набравшие более 40 баллов и девушки набравшие более 30 баллов (сумма баллов оценки физической подготовленности (Приложение №3)) согласно рейтинга по результатам индивидуального отбора и соответствующие уровню технической подготовке.

Челночный бег. 2x10 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый добегают до гимнастического мата, расположенного на расстоянии 10 м. от линии старта, и касается его рукой, и бежит обратно. Секундомер выключается после того, как испытуемый пробежал линию финиша.

Бег на 20 м с высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног.

Прыжок в длину с места. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае прогибания или сгибания в поясничном отделе более 15 градусов и одновременного отжимания руками счет прекращается

Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке. Выполняется только с прямыми ногами. Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте.

Удержание положения «Угол» на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Угол сгибания рук более 90 градусов. Оценивается количество повторений

Угол в упоре на стоялках

Упражнение выполняется на гимнастических стоялках. Оценивается упражнение с момента приподнимания ног выше уровня стоялок. При опускании ног ниже или сгибания ног более 15 градусов упражнения не засчитывается.

Лазание по канату без помощи ног (5м). Выполняется из положения сидя ноги врозь. Поднятая рука участника держит канат в месте нижней 5-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается, в момент касание рукой верхней метки. На тренировочном этапе и этапе ССМ лазание по канату проводится без учета времени.

Переворот в упор силой. Выполняется прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержано. Для предупреждения размахивания и фиксации необходима помощь ассистента

Из упора стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках «Спичаг»
Выполняется силой прямыми ногами. При толчке ногами упражнение не засчитывается. При сгибании ног более 15 градусов элемент не считается.

Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Упражнение выполняется на гимнастическом ковре. Положение спины должно быть параллельно полу. При отклонении спины более 15 градусов от горизонтального положения упражнение на засчитывается.

Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног положение «высокий угол». Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение в стартовое положение обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки судьи. Обозначающего положение прямого угла.

Стойка на руках. Выполняется на помосте для вольных упражнений. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

Высокий угол в упоре на брусьях. Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более чем на 10 градусов.

Подъем силой на кольцах. Выполняется глубоким хватом из фиксированного виса, при взятии глубокого хвата допускается помощь. В подъеме допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Обязательно полное в упоре выпрямление рук. Опускание в вис – через согнутые руки. Повторение -из виса на полностью выпрямленных руках.