

**КРИТЕРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА  
НА ПРОГРАММУ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
НА ПЕРИОД С 01.09.2021 ПО 31.08.2022  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
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	
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	
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
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.

НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап зачисляются мальчики и девочки набравшие более 50 баллов (сумма баллов оценки физической подготовленности) согласно рейтинга по результатам индивидуального отбора и соответствующие уровню технической подготовке. В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по оценке антропометрических данных.

## Методические указания по организации тестирования

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 брусках. Угол сгибания рук более 90 градусов. Оценивается количество повторений.

Угол в упоре на стоянках. Упражнение выполняется на гимнастических стоянках. 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.

Из виса 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 не 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 гимнастическом ковре. Выход в стойку произвольный.

Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

Высокий угол в упоре на брусках. 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.

