

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (девочки)

Этап начальной подготовки, НП-1

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------|----------|----------|-------------------|----------|----------|------------------------------------|----------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,8 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 4 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 7. Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 8. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 9. Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения. Секунды | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 10. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения. секунды | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 11. Лазание по канату с помощью ног, 4 метров(без учета времени), метры | 4 | | | 3 | | 2 | | | 1 | |
| 12. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | 100-85 | 84-70 | | 69-51 | | | 51 и меньше | | | |
| | ОТЛИЧНО | ХОРОШО | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (девочки)

Этап начальной подготовки, НП-2

| <i>Тесты/баллы</i> | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|------------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 | 11,6 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,8 | 4 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 7. Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, количество раз | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 8. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 9. Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения. Секунды | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 10. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения. секунды | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 11. Лазание по канату с помощью ног, 3 метра (с учетом времени), метры | 4 | | | 3 | | 2 | | | 1 | |
| 12. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юниорки)

Этап спортивной специализации, УТГ-1

| <i><u>Тесты/баллы</u></i> | <i><u>10</u></i> | <i><u>9</u></i> | <i><u>8</u></i> | <i><u>7</u></i> | <i><u>6</u></i> | <i><u>5</u></i> | <i><u>4</u></i> | <i><u>3</u></i> | <i><u>2</u></i> | <i><u>1</u></i> |
|--|----------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 4,3 | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 5,3 | 5,5 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 3 метра (с учетом времени), секунды | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди, количество раз | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| 9. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимн. бревне, количество раз | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| 11. Фиксация положения высокий «угол» в упоре на стоялках, секунды. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами. колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 13. Стойка на руках на ковре, секунды | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 30 секунд, количество раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| <i>ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА</i> | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юниорки)

Этап спортивной специализации, УТГ-2

| <i>Тесты/баллы</i> | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|-------------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,6 | 3,8 | 4 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5,2 | 5,4 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 200 | 195 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 3 метра (с учетом времени), секунды | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5 | 4,8 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди, количество раз | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| 9. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимн. бревне, количество раз | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 11. Фиксация положения высокий «угол» в упоре на стоялках, секунды. | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами. колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 13. Стойка на руках на гимнастическом бревне, секунды | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 30 секунд, количество раз | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юниорки)

Этап спортивной специализации, УТГ-3

| <i>Тесты/баллы</i> | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|-------------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4 | 4,1 | 4,2 | 4,3 | 4,4 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 3 метра (с учетом времени), секунды | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди, количество раз | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 9. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимн. бревне, количество раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 11. Фиксация положения высокий «угол» в упоре на стоялках, секунды. | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами. колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 13. Стойка на руках на гимнастическом бревне, секунды | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 45 секунд, количество раз | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юниорки)

Этап спортивной специализации, УТГ-4

| <u>Тесты/баллы</u> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------------|----------|-------------------------------|----------|-----------------------------------|------------|----------|--|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3х10м, секунды | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4 | 4,1 | 4,2 | 4,3 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 4 метра (с учетом времени), секунды | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди, количество раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 9. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимн. бревне, количество раз | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 11. Фиксация положения высокий «угол» в упоре на стоялках, секунды. | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами. колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| 13. Стойка на руках на гимнастическом бревне, секунды | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 45 секунд, количество раз | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | 100-85 <i>ОТЛИЧНО</i> | | 84-70 <i>ХОРОШО</i> | | 69-51 УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | 51 и меньше НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юниорки)

Этап спортивной специализации, УТГ-5

| <i>Тесты/баллы</i> | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|------------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4 | 4,1 | 4,2 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 4 метра (с учетом времени), секунды | 5,8 | 6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди, количество раз | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 9. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимн. бревне, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Фиксация положения высокий «угол» в упоре на стоялках, секунды. | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами. колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| 13. Стойка на руках на гимнастическом бревне, секунды | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 60 секунд, количество раз | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юниорки, сеньорки)

Этап совершенствования спортивного мастерства, ССМ 1-2

| <i><u>Тесты/баллы</u></i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|--|----------|--------------------------------------|----------|--|------------|----------|---|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4 | 4,1 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 4 метра (с учетом времени), секунды | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 |
| 8. «Спичаг» из упора «углом» на гимн. бревне, количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 9. Фиксация положения высокий «угол» в упоре на стоялках, секунды. | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 10. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 11. Из стойки на лопатках, держась выпрямленными руками за гимн.стенку, опустить прямое тело до 45градусов, удержание, секунды | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 12. Подъем разгибом в упор+ отмах в стойку на руках, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Стойка на руках на гимнастическом бревне. Секунды | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 14. Складки ноги вместе за 30 сек, количество раз | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост . Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| <i>ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА</i> | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>84-70</i> <i>ХОРОШО</i> | | <i>69-51</i> УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | <i>51 и меньше</i> НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юниорки, сеньорки)

Этап высшего спортивного мастерства, ВСМ

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|------------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 8 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 |
| 6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 4 метра (с учетом времени), секунды | 5 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| 8. «Спичаг» из упора «углом» на гимн. бревне, количество раз | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 9. Фиксация положения высокий «угол» в упоре на стоялках, секунды. | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| 10. Поднимание ног из виса углом в высокий угол, количество раз | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 11. Из стойки на лопатках, держась выпрямленными руками за гимн.стенку, опустить прямое тело до 45градусов, удержание, секунды | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 12. Подъем разгибом в упор+ отмах в стойку на руках, количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 13. Стойка на руках на гимнастическом бревне, секунды | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 14. Складки ноги вместе за 30 сек (кол), количество раз | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост . Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |

*Процент выполнения****ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА****100-85**84-70**69-51**51 и меньше**ОТЛИЧНО**ХОРОШО*

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ
ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап начальной подготовки, НП-1

| <i>Тесты/баллы</i> | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
|--|---------------------------------|----------|-------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|----------|---|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,8 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 4 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с., сантиметры | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 7. Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 8. И.п. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение в "высокий угол", количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 9. Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения. секунды | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 10. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения. секунды | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 11. Лазанье по канату с помощью ног (4 м) без учета времени, метры | 4 | | | 3 | | 2 | | | 1 | |
| 12. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | 100-85 <i>ОТЛИЧНО</i> | | 84-70 <i>ХОРОШО</i> | | 69-51 УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | 51 и меньше НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юношии)

Этап начальной подготовки, НП-2

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------------|----------|-------------------------------|----------|-----------------------------------|-------------|----------|---|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 | 11,4 | 11,6 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,8 | 4 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с., сантиметры | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| 7. Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, количество раз | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 8. И.п. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение в "высокий угол", количество раз | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 9. Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения. секунды | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 10. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения. секунды | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 11. Лазанье по канату с помощью ног (4 м) без учета времени, метры | 4 | | | 3 | | 2 | | | 1 | |
| 12. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | Процент выполнения | | | | | | | | | |
| | 100-85 <i>ОТЛИЧНО</i> | | 84-70 <i>ХОРОШО</i> | | 69-51 УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | 51 и меньше НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап спортивной специализации, УТГ-1

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------------|-------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|----------|---|----------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 | 11,2 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,6 | 3,8 | 4 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5,2 | 5,4 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с., сантиметры | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 3 метра (с учетом времени), секунды | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине, количество раз | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимнастическом ковре, количество раз | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - | - |
| 11. Упор «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения, секунды | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Стойка на руках на полу. Фиксация положения, секунды | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 30 секунд, количество раз | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> <i>ОТЛИЧНО</i> | <i>84-70</i> <i>ХОРОШО</i> | | <i>69-51</i> УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | <i>51 и меньше</i> НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап спортивной специализации, УТГ-2

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|----------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,5 | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 4,3 | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 5,1 | 5,3 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с., сантиметры | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 210 | 205 | 200 | 195 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 3 метра (с учетом времени), секунды | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 | 8,2 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине, количество раз | 7 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, количество раз | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимнастическом ковре, количество раз | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 11. Упор «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения, секунды | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 13. Стойка на руках на полу. Фиксация положения, секунды | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 30 секунд, количество раз | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап спортивной специализации, УТГ-3

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|----------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,8 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,4 | 3,6 | 3,8 | 4 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 | 5,2 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с., сантиметры | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 185 | 180 | 175 | 170 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 3 метра (с учетом времени), секунды | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине, количество раз | 8 | 7 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимнастическом ковре, количество раз | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - |
| 11. Упор «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения, секунды | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 13. Стойка на руках на полу. Фиксация положения, секунды | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 45 секунд, количество раз | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап спортивной специализации, УТГ-4

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|------------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 | 10,6 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,3 | 3,5 | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 4,3 | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 5,1 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с., сантиметры | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 185 | 180 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 4 метра (с учетом времени), секунды | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине, количество раз | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | - |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, количество раз | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимнастическом ковре, количество раз | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - |
| 11. Упор «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения, секунды | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 13. Стойка на руках на полу. Фиксация положения, секунды | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 45 секунд, количество раз | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап спортивной специализации, УТГ-5

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|--|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|------------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 8,6 | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10 | 10,2 | 10,4 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4 | 4,1 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3с., сантиметры | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 185 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 4 метра (с учетом времени), секунды | 5,8 | 6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 | 7,4 | 7,6 |
| 8. Подъем переворотом в упор из виса на перекладине, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, количество раз | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 10. «Спичаг» из упора «углом» на гимнастическом ковре, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Упор «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения, секунды | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 12. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения, секунды | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| 13. Стойка на руках на полу. Фиксация положения, секунды | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 14. Напрыгивания на возвышенность 50см за 60 секунд, количество раз | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап совершенствования спортивного мастерства, ССМ 1-2

| <i>Тесты/баллы</i> | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
|--|---------------------------------|----------|-------------------------------|----------|-----------------------------------|------------|----------|---|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 8 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 9,8 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 210 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 4 метра (с учетом времени), секунды | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7 | 7,2 |
| 8. Из упора «углом» "спичаг" на параллельных брусьях, количество раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 9. Упор «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения, секунды | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 10. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, количество раз | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 11. И.п. - Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения, секунды | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах, количество раз | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | - | - | - | - |
| 13. Стойка на руках на полу, секунды | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 14. Складки ноги вместе за 30 сек, количество раз | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 15. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| 16. Гибкость: три шпагата, мост. Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>84-70</i> <i>ХОРОШО</i> | | <i>69-51</i> УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | <i>51 и меньше</i> НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |

ПРОГРАММА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ (юноши)

Этап высшего спортивного мастерства, ВСМ

| <i>Тесты/баллы</i> | <u>10</u> | <u>9</u> | <u>8</u> | <u>7</u> | <u>6</u> | <u>5</u> | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
|---|---------------------------|----------|---------------|----------|-------------------|------------|----------|------------------------------------|----------|----------|
| 1. Челночный бег 3x10м, секунды | 7,8 | 8 | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9 | 9,2 | 9,4 | 9,6 |
| 2. Бег, 20 метров с высокого старта, секунды | 3 | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 |
| 3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 |
| 4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), сантиметры | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сантиметры | 255 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, количество раз | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 |
| 7. Лазание по канату без помощи ног, 5 метров (с учетом времени), секунды | 5 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, количество раз | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 9. «Спичаг» из упора «углом» на п/брусьях, количество раз | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 10. Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах, количество раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Стойка на руках на полу, секунды | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 12. Складки ноги вместе за 30 сек, количество раз | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |
| 13. Прыжки на скакалке за 60 сек, количество раз | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 |
| 14. Гибкость: три шпагата, мост . Равновесие (фронтальное, боковое - выше горизонтали, руки в стороны, фикс. 5 сек) | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 2 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,6 |
| ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА | <i>Процент выполнения</i> | | | | | | | | | |
| | <i>100-85</i> | | <i>84-70</i> | | <i>69-51</i> | | | <i>51 и меньше</i> | | |
| | <i>ОТЛИЧНО</i> | | <i>ХОРОШО</i> | | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | | | НЕ ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ПРОГРАММЫ | | |