

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 75 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Баллы
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	9,6	5
			9,5	10
			9,4	15
			9,3	20
			9,2	25
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	4,5	5
			4,4	10
			4,3	15
			4,2	20
			4,1	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+4	5
			+5	10
			+6	15
			+7	20
			+8	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	5
			145	10
			150	15
			155	20
			160	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	27	5
			28	10
			29	15
			30	20

			31	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	без учета времени	выполнено на 50%	10
			выполнено	25
2.2	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.4	Исходное положение — упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
2.6	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
2.7	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	40	5
			41	10
			42	15
			43	20
			44	25
2.8	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: кандидат в мастера спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 65 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Баллы
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	7,8	5
			7,7	10
			7,6	15
			7,5	20
			7,4	25
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	3,8	5
			3,7	10
			3,6	15
			3,5	20
			3,4	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	24	5
			25	10
			26	15
			27	20
			28	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+8	5
			+9	10
			+10	15
			+11	20
			+12	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	5
			205	10
			210	15
			215	20
			220	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	40	5
			41	10

			42	15
			43	20
			44	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	12,5	5
			12,4	10
			12,3	15
			12,2	20
			12,1	25
2.2	Исходное положение — упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.3	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	20	5
			21	10
			22	15
			23	20
			24	25
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15	5
			16	10
			17	15
			18	20
			19	25
2.5	Исходное положение — вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
2.6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	5	5
			6	10
			7	15
			8	20
			9	25
2.7	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	30	5
			31	10
			32	15
			33	20
			34	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: мастер спорта.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 55 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Баллы
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	7,6	5
			7,5	10
			7,4	15
			7,3	20
			7,2	25
1.2	Бег 20 м с высокого старта	с	3,6	5
			3,5	10
			3,4	15
			3,3	20
			3,2	25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	27	5
			28	10
			29	15
			30	20
			31	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	+10	5
			+11	10
			+12	15
			+13	20
			+14	25
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	5
			235	10
			240	15
			245	20
			250	25
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	45	5
			46	10
			47	15

			48	20
			49	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	7,8	5
			7,7	10
			7,6	15
			7,5	20
			7,4	25
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	15	5
			16	10
			17	15
			18	20
			19	25
2.3	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	10	5
			11	10
			12	15
			13	20
			14	25
2.4	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	6	5
			7	10
			8	15
			9	20
			10	25
2.5	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	60	5
			61	10
			62	15
			63	20
			64	25

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утв. приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 953, приложение № 7,8,9)