

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» мая 2022 г. № 984

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь

2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости,

			скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Для мальчиков до одного года обучения			
3.1.	Наклон вперед из положения стоя до касания пола руками	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достаёт до пола до 5-10 см; «2» – не достаёт до пола 10-20 см.
3.2.	Исходное положение – лежа на животе. Положение «прогнувшись».	балл	«5» – 10 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 8 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 6 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 4 с, руки слегка разведены в стороны, прогиб и фиксация позы за счет отведения ног.
3.3.	Равновесие на одной ноге, другая согнута прижата носком к колену, руки в стороны	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
3.4.	Прыжки на двух ногах на месте, руки на пояс, ноги выпрямлены	балл	«5» – выполнены 5 раз подряд, ритмично, достаточно высоко; «4» – выполнены 4 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «3» – выполнены 3 раза подряд, ритмично, достаточно высоко; «2» – выполнены 2 раза подряд, ритмично, достаточно высоко.
4. Для мальчиков свыше одного года обучения			
4.1.	Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя	балл	«5» – коснуться пола пальцами рук, ноги вместе, выпрямлены, удерживать 3 с; «4» – касается пола при покачивании, ноги прямые; «3» – не достаёт до пола до 5-10 см; «2» – не достаёт до пола 10-20 см.
4.2.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты;

			«2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
4.3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибом в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь.
4.4.	Наклон вперед в положении сидя ноги врозь, руки вперед. Фиксация положения 5 счетов.	балл	«5» – в наклоне вперед грудь и живот касаются пола, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – расстояние до пола до 10 см, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – расстояние от груди до пола 15 см, ноги выпрямлены; «2» – расстояние до пола до 25 см, спина округлена, ноги выпрямлены.
4.5.	Равновесие на одной ноге, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги, руки в стороны, глаза закрыты. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – Удержание равновесия в течение 6 с; «4» – Удержание равновесия в течение 4 с; «3» – Удержание равновесия в течение 2 с; «2» – Удержание равновесия в течение 2 с (с балансировочными движениями руками).
4.6.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; «2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела.
4.7.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая; «2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением.
4.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 5 с)	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног.
4.9.	Вис «углом» из вися	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами

	на гимнастической стенке		и туловищем 90° ; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90° ; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90° , ноги согнуты.
--	-----------------------------	--	---

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» мая 2022 г. № 984

**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 «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» – фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» – недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз;

			«3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди

1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мальчиков			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 10 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 3-4 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-2 см.
2.4.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается; «1» – форма определяется, но не удерживается, ноги и руки слегка согнуты.

2.5.	Прогибы назад из положения лежа на животе, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 7 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 5 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.6.	Упражнение «Складка-книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали. Ноги и руки выпрямлены, спина выпрямлена: «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз.
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 10 раз; «4» – 9 раз; «3» – 8 раз; «2» – 7 раз; «1» – 6 раз.
2.8.	Исходное положение – упор лежа. Прыжок в упор присев и прыжком вернуться в исходное положение (за 10 с)	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног.
2.9.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с)	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
2.10.	Лазание по канату с помощью ног (без учета времени)	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр
2.11.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены,

	на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с		руки вперед – в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.12.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	«5» – фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; «4» – фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах; «3» – фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища; «2» – кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия; «1» – кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты.
2.13.	Исходное положение – стоя в круге диаметром 1 метр. Бросок одного кольца, под броском поворот на двух ногах на 360 градусов («шене»), ловля в одну руку, 5 раз подряд (высота броска – 1,5-2 роста)	балл	«5» – 5 бросков, вертикальное положение тела во время вращения, вращение обруча точно в боковой плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в вертикальном положении тела, перемещения, не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча с перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения и отклонениями в вертикальном положении тела, ловлей обруча с перемещением, выходя за границу круга.
2.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» ноября 2022 г. № 984

**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 «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для юниорок			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6–10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170–180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной

			ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз.
1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 36-37 раз «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной, другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище

			наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали

			и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для юниоров			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола 1-5 см; «3» – расстояние от пола 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола 10-15 см спереди, ноги выпрямлены; «1» – расстояние от пола 10-15 см, ноги согнуты.
2.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
2.3.	Упражнение «мост» из положения стоя или лежа	балл	«5» – вертикальное положение плеч, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены; «4» – небольшие отклонения от формы; «3» – отклонение плеч от вертикали не более 45 градусов, руки и ноги слегка согнуты; «2» – отклонение от вертикали более 45 градусов, форма удерживается.
2.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. (расстояние в см ниже уровня скамейки, по пальцам рук)	балл	«5» – расстояние ниже уровня скамейки 12 см и более; «4» – расстояние ниже уровня скамейки 10-11 см; «3» – расстояние ниже уровня скамейки 8-9 см; «2» – расстояние ниже уровня скамейки 5-7 см; «1» – расстояние ниже уровня скамейки 0-4 см.
2.5.	Упражнение «Складка- книжка» из положения лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вверх – поднять туловище и ноги до положения складки и обратно в исходное положение, руки вверх (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища и ног приближенного к вертикали; ноги, спина и руки выпрямлены: «5» – 12 раз; «4» – 11 раз; «3» – 10 раз; «2» – 9 раз; «1» – 8 раз.

2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.7.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов 8 раз	балл	«5» – 6 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 2 раза выше горизонтали; «4» – 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 4 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 4 раза выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «1» – 8 раз выше горизонтали.
2.8.	Из исходного положения лежа на животе – прогибы назад, руки согнуты за головой (за 10 с)	балл	«5» – 10 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги вместе; «4» – 9 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «3» – 8 раз прогнуться выше 45 градусов, ноги и руки слегка разведены; «2» – 7 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу, ноги и руки слегка разведены; «1» – 6 раз прогнуться до 45 градусов по отношению корпуса к полу с разведенными и согнутыми ногами.
2.9.	Равновесие стоя на одной ноге «ласточка», свободная нога назад на уровне горизонтали, руки вперед – в стороны, удерживать 5 с	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище горизонтально, нога поднята на уровень горизонтали и выше, таз ровно, ноги выпрямлены, руки вперед – в стороны; «4» – сохранение равновесия 4-5 с, форма с небольшими отклонениями; «3» – сохранение равновесия 3-4 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «2» – сохранение равновесия 2 с, нога на уровне не ниже 45 градусов, недостаточный уровень наклона туловища, таз слегка повернут в сторону; «1» – сохранение равновесия 2 с, серьезные нарушения в уровнях наклона туловища, поднятой ноги, но форма равновесия в целом определяется.
2.10.	Прыжок с поворотом на 720 градусов, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	«5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; «4» – прыжок с незначительным отклонением

			от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга.
2.11.	Шагом одной, толчком другой встать в стойку на руках, курбет в отскок	балл	«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогиба, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками, с достаточной фазой полета и высотой отскока; «4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточный прогиб приводит к постановке ног «под себя»; «3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточный прогиб в стойке на руках, слабое отталкивание прямыми руками, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогиб отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед.
2.12.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 38-39 раз; «4» – 36-37 раз; «3» – 34-35 раз; «2» – 31-33 раза; «1» – 29-30 раз.
2.13.	Исходное положение стоя, булавы впереди, «мельница» булавами вперед за 10 с	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия, темпа

			движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия.
2.14.	Стоя в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	«5» – 9 бросков, точное положение звеньев тела; без потери темпа; «4» – 7 бросков без выхода их круга и перемещений; «3» – 5 бросков с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали и с переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска с выходом за границы круга.
2.15.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденному приказом
Минспорта России
от «15» марта 2022 г. № 984

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

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин			
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.

1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено

	и левой ноги в течение 5 с		от вертикали; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной столе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Для мужчин			
2.1.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см спереди;

			«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.
2.2.	Исходное положение – поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов.	балл	«5» – сед, угол в ногах 180 градусов, в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; «4» – не выполнение одного из критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 160 градусов; «3» – не выполнение двух критериев на «5» баллов, угол в ногах не менее 140 градусов.
2.3.	Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке)	Балл	«5» – 10 раз; «4» – 8 раз; «3» – 6 раз; «2» – 4 раза; «1» – 2 раза.
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	балл	«5» – 20 раз; «4» – 18 раз; «3» – 16 раз; «2» – 14 раз; «1» – 12 раз.
2.5.	В висе на шведской стенке – поднимание ног до угла 180 градусов	балл	«5» – 10 раз поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки; «4» – 7 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; «3» – 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; «2» – 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; «1» – 2 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали.
2.6.	Исходное положение – сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м.	балл	«5» – преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; «4» – преодоление 4 м каната; «3» – преодоление 3 м каната; «2» – преодоление 2 м каната; «1» – преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа.
2.7.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с)	балл	«5» – 40 раз; «4» – 38-39 раз; «3» – 35-37 раз; «2» – 33-34 раза; «1» – 31-32 раза.
2.8.	Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50x50 см	балл	«5» – четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; «4» – четкая форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата

			(касание линии стопой считается нахождением в квадрате); «3» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения $\frac{1}{2}$ роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); «2» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); «1» – нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата).
2.9.	Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля палки	балл	«5» – выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); «4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); «3» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами.
2.10.	Исходное положение – основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук.	балл	«5» – 6 бросков, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага.
2.11.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа.

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.