

«Утверждаю»
Зав. кафедрой гимнастики
и плавания
Ермаханова А.Б.



НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для абитуриентов специализирующихся по спортивной гимнастике,
акробатике, художественной гимнастике и фитнесу
в 2021 году

Исполнение классификационной программы многоборья
не ниже 3 разряда

Разрядные коэффициенты

б/р - 0,95
3 разряд – 1,0
2 разряд – 1,05
1 разряд – 1,1
КМС – 1,15
МС – 1,2
МСМК – 1,25

Вид спорта	Б а л л ы				
	45	35	25	15	10
Спорт. гимн. Муж.	54,0 – 0 выше	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Ниже 42,0	Менее 15,0
Спорт. гимн Жен.	36,0 и выше	32, 0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 15,0
Художест. Гимнастика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 15,0
Акробатика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Мене 15,0
Батут	36,0 и выше	32,0 – 35,0	28,0 – 31,0	Ниже 28,0	Менее 15,0
Фитнес	32,0 и выше	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	Менее 15,0
Бальные танцы	32,0 и выше	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	Менее 15,0



НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для абитуриентов специализирующихся по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике и фитнесу, поступающих на ускоренное обучение
в 2021 году

Исполнение классификационной программы многоборья
не ниже 3 разряда

Разрядные коэффициенты

б/р - 0,95
3 разряд – 1,0
2 разряд – 1,05
1 разряд – 1,1
КМС – 1,15
МС – 1,2
МСМК – 1,25

Вид спорта	Б а л л ы				
	20	15	10	5	3
Спорт. гимн. Муж.	54,0 – 0 выше	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Ниже 42,0	Менее 15,0
Спорт. гимн Жен.	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 15,0
Художест. Гимнастика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 15,0
Акробатика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 15,0
Батут	36,0 и выше	32,0 – 35,0	28,0 – 31,0	Ниже 28,0	Менее 15,0
Фитнес	32,0 и выше	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	Менее 15,0
Бальные танцы	32,0 и выше	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	Менее 15,0


 «Утверждаю»
 Зав. кафедрой гимнастики
 и плавания
 Ермаханова А.Б.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для абитуриентов специализирующихся по спортивной гимнастике,
 акробатике, художественной гимнастике и фитнесу, поступающих на
 ускоренное обучение
 в 2021 году

Исполнение классификационной программы многоборья
 не ниже 3 разряда

Разрядные коэффициенты

б/р - 0,95
 3 разряд – 1,0
 2 разряд – 1,05
 1 разряд – 1,1
 КМС – 1,15
 МС – 1,2
 МСМК – 1,25

Вид спорта	Б а л л ы				
	20	15	10	5	3
Спорт. гимн. Муж.	54,0 – 0 выше	48,0 – 53,9	42,0 – 47,9	Ниже 42,0	Менее 15,0
Спорт. гимн Жен.	36,0 и выше	32, 0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 15,0
Художест. Гимнастика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Менее 15,0
Акробатика	36,0 и выше	32,0 – 35,9	28,0 – 31,9	Ниже 28,0	Мене 15,0
Батут	36,0 и выше	32,0 – 35,0	28,0 – 31,0	Ниже 28,0	Менее 15,0
Фитнес	32,0 и выше	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	Менее 15,0
Бальные танцы	32,0 и выше	28,0 – 31,9	24,0 – 27,9	20,0- 23,9	Менее 15,0

Зав. кафедрой гимнастики и плавания
Ермаханова А.Б.



Нормативные требования
по общей физической и специальной подготовке для абитуриентов-2021,
специализирующихся по спортивной гимнастике, акробатике, фитнес

Упражнения	Б а л л ы									
	45	35	25	15	10	45	35	25	15	10
М у ж ч и н ы						Ж е н щ и н ы				
1.1 Подтягивание на перекладине / кол-во раз/ муж.18-28 лет, вес до 70 кг и более	16	14	12	10	8					
1.2 Муж. 28-35 лет, вес до 70 кг/ кол-во раз/	13	11	9	8	7					
1.3 Муж. 29-35 лет, вес более 70 кг,/кол-во раз/	9	7	5	4	3					
2. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, муж. /кол-во раз/	20	18	16	14	12					
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа /кол-во раз/						16	14	12	10	8
4. Прыжок в длину с места /в см /	270	260	250	240	230	240	230	220	210	200
5. Наклон вперед стоя: -грудью и лбом косн. ног, захватить руками ноги, держать - 8сек -ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек. -ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы) -пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек. -пальцами коснуться пола, ноги прямые (баллы)	30					30				
		25					25			
			20					20		
				15					15	
					10					10

6. - Шпагат 3 вида (имеющие спортивный разряд),
- Наклон вперед сидя ноги врозь (без разряда):

45 - полное касание пола, держать 3 сек
35- частичное касание пола, держать 3 сек.
25- частичное касание пола держать 2 сек.
15- частичное касание пола без удержания.
10 - отсутствие касания

7. Мост

Мужчины - из положения лежа на спине

Женщины - из положения стоя ноги врозь

45- руки вертикально ноги прямые

35- руки не более 15 от вертикали, ноги прямые

25 - руки не более 30 от вертикали, ноги прямые

15 - руки не более 45 от вертикали, ноги прямые

10 - руки более 45 от вертикали



Зав. кафедрой гимнастики и плавания

Ермаханова А.Б.

«УТВЕРЖДАЮ»



**Нормативные требования по ОФП и СФП
для абитуриентов-2021, специализирующихся по художественной
гимнастике**

Тестовые упражнения		Б а л л ы				
		45	35	25	15	10
1. Мост , измеряется расстояние между пяткой и кистью руки, см		25	29	32	35	38
МС, КМС	- на одной ноге другая вперед вверх					
1 разряд	- мост стоя					
Без разряда	- мост из положения лежа					
2. Перевод ноги из положения вперед-вверх, в сторону, стоя боком к опоре с фиксацией на время		Нога на уровне головы	Нога на уровне головы	На уровне уха	На уровне плеч	На уровне груди
МС, КМС	- 10 сек					
1 разряд	- 5 сек с помощью					
Без разряда	- 3 сек с помощью					
3. Прыжки со скакалкой		2,15	2 мин	1,45	1,30	1,15
МС, КМС	- три простых один двойной					
1 разряд	- прыжки на двух					
Без разряда	- бег					
4. Равновесие на носке одной ноги, другую назад (арабеск), руки в стороны, с		30	25	20	15	10
МС, КМС	- на середине					
1 разряд	- у опоры					
Без разряда	«Пасеэ», с закрытыми глазами					
Шпагат 3 вида, держать 3 сек		полное касание пола держать 5 сек	полное касание пола	частичное касание пола, с незначит. ошибками	частичное касание пола	частичное касание пола без фиксации



**Нормативные требования по ОФП и СФП
для абитуриентов, специализирующихся по спортивной гимнастике,
акробатике, фитнесу 2021 г.**

Упражнения	Б а л л										
	45	35	25	15	10	45	35	25	15		
	мужчины					женщины					
1.Подтягивание на перекладине / кол-во раз/муж. 18-28 лет, вес до 70 кг и более	13	11	9	8	7						
Муж. 28-35 лет, вес до 70 кг	11	9	7	6	5						
Муж. 29-35 лет, вес более 70 кг	9	7	5	4	3						
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнаст. скамейке (женщины) (кол-во раз)							10	8	6		
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) мужчины	15	13	9	6	4						
4. Прыжок в длину с места /в см /	250	230	220	210	200		210	200	190		
5. наклон вперед стоя: -грудью и лбом косн. ног, захватить руками ноги, держать - 8сек -ладони положить на пол, ноги прямые, держать-8 сек. -ладонями коснуться пола, ноги прямые (баллы) -пальцами коснуться пола, ноги прямые, держать-8 сек. -пальцами коснуться (баллы)	30	25					25				
		25	20					20			
			20	15					15		
				15							
					5 10						

6. Шпагат 3 вида

45 - полное касание пола, держать 5 сек
35- полное касание пола, держать 3 сек
25- частичное касание пола, держать 3 сек.

15- частичное касание пола держать 2 сек.
10- частичное касание пола без удержания.

7. Мост

Мужчины - из положения лежа на спине
Женщины - из положения стоя ноги врозь
45 - руки вертикально ноги прямые
35 - руки не более 15 от вертикали, ноги прямые
25 - руки не более 30 от вертикали, ноги прямые
15 - руки не более 45 от вертикали, ноги прямые
10 - руки более 45 от вертикали.

Тестовые упражнения	Б а л л				
	45	35	25	15	10
1. Мост на одной ноге другая вперед вверх, измеряется расстояние между пяткой и рукой, см	25	29	32	35	38
2. Вертикальное равновесие на носке, другая в сторону, вперед (на время – 20 сек)	касано уровне головы	Ноге на уров головы	На уров уха	На уровн плеч	На уров груди
3. Прыжки со скакалкой (три простых один двойной)	2,15	2 мин	1,45	1,30	1,15
4. Высокое равновесие на носке одной, другая назад	30	25	20	15	10

Шпагат 3 вида

45 - полное касание пола держать 5 сек
35- полное касание пола держать 3 сек
25- частичное касание пола, с незначительными ошибками
15- частичное касание пола держать 3 сек.
10-частичное касание пола без удержания 3 сек