

Художественная гимнастика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

(ПРИЕМНЫЕ)

№ п/ п	Упражнения	Единиц а оценки	Норматив	Методические рекомендации
1.	И.п. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счётов.	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 округлена, ноги выпрямлены.	Ноги прямые, носки оттянуты.
2.	Упражнение «Мост» из положения <u>лёжа</u>.	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» - – расстояние от кистей рук до пяток 10-15 см.	Руки прямые.

3.	<p>Упражнение «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения.</p>	балл	<p>«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;</p> <p>«4» – руки согнуты;</p> <p>«3» – руки согнуты, ноги врозь.</p> <p>Расстояние между коленями 6-9 см.</p> <p>«2»- расстояние между коленями 10-20 см.</p>	Пятки и колени вместе.
4.	<p>Шпагат с правой и левой ноги</p>	балл	<p>«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром с незначительным разворотом таза;</p> <p>«4» – расстояние от пола до бедра 1 – 5см.;</p> <p>«3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см.</p>	С опорой на руки.
5.	<p>Поперечный шпагат</p>	балл	<p>«5» – сед, ноги по одной прямой;</p> <p>«4» – с небольшим поворотом бёдер внутрь;</p> <p>«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см.</p>	Колени вверх. Руки сзади на полу.
6.	<p>И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги.</p> <p>Глаза закрыты, руки разведены в стороны.</p>	балл	<p>«5» – в течение 6 с;</p> <p>«4» – в течение 4 с;</p> <p>«3» – в течение 2 с.</p>	Опорная нога прямая, положение согнутого колена – вперёд (в сторону). Выполнять на полной стопе.

	Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.			
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму.</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму.</p> <p>«3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>	Выполнять на полной стопе.
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперёд.	балл	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;</p> <p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;</p> <p>«3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая.</p> <p>«2» - в прыжке ноги согнуты.</p>	
9.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с.	балл	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем</p>	Ноги, спина прямые. Носки оттянуты. Оценивается стопа по 5-балльной

			90 градусов, спина сутулая; «З» – угол между ногами и туловищем более 90 градусов, спина сутулая, ноги согнуты.	системе.
--	--	--	--	-----------------

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. **Приоритетным** физическим качеством является **гибкость** (Упражнение «Мост» из положения стоя (лёжа)).
2. Требованиями художественной гимнастики, как вида спорта, наряду с гибкостью является внешний вид гимнастки. (Астенический тип телосложения и удлинённые конечности по отношению к туловищу).
Поэтому при отборе детей в спортивную школу большую роль играет оценка особенностей внешнего вида. Следует отдать предпочтение девочкам с соразмерной фигурой, удлинёнными конечностями, тонкой костью.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ:

1.	Оценка особенностей телосложения:	
а).	- пропорциональное телосложение	1 балл
б).	- особенности развития костной и мышечной ткани.	1 балл
в).	- соответствие требованиям к росту и весу гимнасток. (См. Таблицу 1).	1 балл

Таблица № 1.

Требования к росту и весу девочек при отборе

Возраст	Рост (см.)	Вес (кг.)
6 лет	113 - 115	18 – 19
	115-118	19 - 20
	118-121	20 - 21