

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Оценка</i>
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе; Наклон вперед. Фиксация положения - 5 счетов.	«5» – плотная складка, колени прямые; «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые; «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. – лежа на животе; «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	«5» – касание стопами лба; «4» – до 5 см.; «3» – 6-10 см.; При выполнении движения колени обязательно вместе.
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок; Отведение рук назад.	«5» – 45°; «4» – 30°; «3» – 20°.
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. 	«5» – удержание положения в течение 6 секунд; «4» – 4 секунды; «3» – 2 секунды; Выполнять с обеих ног.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок).
Телосложение	Учитываются: - антропометрические данные; - пропорции и особенности частей тела; - особенности развития костной, жировой и мышечной тканей; - строение стопы.	Оценивание по 5-бальной системе.

Приоритетным физическим качеством является **гибкость** (в и. п. лежа на животе, «Рыбка»), а также **телосложение** девочки.

Допускается оценивание данных тестов от «0» до «5» баллов.

Если за эти **приоритетные** качества девочка получает «0» баллов за каждое, то она не может быть зачислена в спортивную школу, даже при условии, что другие задания будут сданы на «5».

Проходной балл для зачисления в группы начальной подготовки – от 3 до 5 баллов.