

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

Для девочек до одного года обучения (приемные)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	Методические рекомендации
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.	
2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стопами головы в наклоне назад; «4» – 10 см. до касания; «3» – 15 см. до касания; «2» - 20 см. до касания; «1» - 25 см. до касания.	Колени вместе.
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.	

Дополнительные тесты

1.	Строение стопы. Лицом к опоре стойка на п/п, фиксация положения 4 счета	балл	«5» - высокие п/п; «4» - средние п/п; «3» - низкие п/п	
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.	Прыжки через скакалку	балл	«5» – 10 прыжков;	

			«4» – 8 прыжков; «3» – 6 прыжков; «2» - 4 прыжка; «1» - 2 прыжка.	
--	--	--	--	--

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.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. **Приоритетным физическим качеством является гибкость** (Упражнение «Мост» из положения лежа).
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:	Количество баллов
1.1.	- пропорциональное телосложение, особенности развития костной и мышечной ткани.	+ 1 балл