

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

**Для девочек свыше одного года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица оценки</b>	<b>Норматив</b>	<b>Методические рекомендации</b>
1.	«Мост» из положения лёжа	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.
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.	
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. Расстояние между коленями 6-9 см. «2»- расстояние между коленями 10-20 см.	Пятки и колени вместе.
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 – 5см.; «3» – расстояние от пола до бедра 6 – 10 см.	С опорой на руки.
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны «4» – с небольшим поворотом бёдер 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.	Колени вверх. Руки сзади на полу.

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.	Опорная нога прямая, положение согнутого колена – вперёд (в сторону).
7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперёд	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.	
8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с.)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены; «4» – угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты. «3» – угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты. «2» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.	Ноги, спина прямые. Носки оттянуты.
9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить 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;	Выполнять на полной стопе.

			<p>«3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму.</p> <p>«1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>	
--	--	--	--	--

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.