Художественная гимнастика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

(ПРИЕМНЫЕ)

Развиваемое физическое качество	*Контрольные упражнения (тесты)*	*Оценка*	*Методические рекомендации*
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.	Ноги прямые, носки оттянуты.
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 обязательно – колени и стопы вместе, тазовые кости касаются пола.
Гибкость	**И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок;** **Отведение рук назад.**	«5» – 45˚; «4» – 30˚; «3» – 20˚.	Ноги вместе, положение туловища –прямо. Руки прямые.
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 на полной стопе с обеих ног. Опорная нога прямая, положение согнутого колена – вперёд (в сторону).
Скоростно-силовые качества	**Прыжки толчком двух ног.**	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок).	Ноги прямые, носки оттянутые, толчок с пяток.

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Если девочка выполняет данные тесты ниже оценки «3», то ей выставляется оценка «0», т.е. невыполнение теста.

2. **Приоритетным** физическим качеством является **гибкость** (в и.п. лёжа на животе, **«Рыбка»**).

3. 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
2.	**Строение стопы.** **И.П.** – YI позиция, стоя лицом к палке. Подъём на полупальцы, держать 4 счёта.	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