**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица оценки | Нормативдевочки |
| 1.1. | Исходное положение – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов | балл | «5» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;«4» – в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;«3» – в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина округлена, ноги согнуты в коленях |
|
|
| 1.2. | Упражнение «мост» из положения «лежа на спине» | балл | «5» – кисти рук в упоре у пяток;«4» – расстояние от кистей рук до пяток 10 см;«3» – расстояние от кистей рук до пяток 20 см |
|
| 1.3. | «Колечко»в положении лежа на животе | балл | "5" – касание стоп головы в наклоне назад; "4" – 10 см до касания;"3" – 15 см до касания;"2" – 20 см до касания;"1" – 25 см до касания. |
| 1.4. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | «5» – в течение 5 с;«4» – в течение 4 с;«3» – в течение 2 с |
| 1.5. | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 с | балл | «5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое;«4» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая;«3» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты |

Для зачисления необходимо набрать 22-25 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица оценки | Нормативдевочки |
| 1 | Исходное положение – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 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 округлена, ноги выпрямлены |
|
| 2 | Упражнение «мост» из положения стоя | 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 |
|
|
| 3 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см |
| 4 | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | «5» – в течение 6 с;«4» – в течение 4 с;«3» – в течение 2 с |
| 5 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять 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 при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;«3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута |
| 6 | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с | балл | «5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое;«4» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая;«3» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты |

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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица оценки | Нормативдевочки |
| 1 | Упражнение «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 |
| 2 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см |
| 3 | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги по одной прямой;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см |
| 4 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять 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 при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;«3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута |
| 5 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;«3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая |
| 6 | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с | балл | «5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое;«4» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая;«3» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты |
| 7 | Техническое мастерство участие в соревнованиях любого уровня |  | Участие -5 баллов |

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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»**

**1- 3 годов обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Нормативдевушки |
| 1 | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;«2» – захват только одной рукой;«1» – без наклона назад |
| 2 | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги в стороны;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь |
| 3 | Упражнение «мост» из положения стоя | балл | «5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;«4» – «мост» с захватом за голени;«3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток;«2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;«1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см |
| 4 | Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.«5» – 9 раз;«4» – 8 раз;«3» – 7 раз;«2» – 6 раз;«1» – 5 раз |
| 5 | Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | «5» – в течение 5 с;«4» – в течение 4 с;«3» – в течение 3 с;«2» – в течение 2 с;«1» – в течение 1 с |
| 6 | Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди – справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны | балл | «5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;«4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения, не выходя за границу круга;«2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга |
| 7 | Техническое мастерство | балл | Обязательная техническая программа: принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.1- 3 место — 3 балла;4- 6 место -2 балла участие -1 балл |
| 8 | Уровень спортивной квалификации | балл | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»наличие 5 баллов |

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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»**

**4-5 годов обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Нормативдевушки |
| 1 | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;«2» – захват только одной рукой;«1» – без наклона назад |
| 2 | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги в стороны;«4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;«3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см;«2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10 15 см с поворотом бедер внутрь |
| 3 | Исходное положение – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;«4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;«3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально;«2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены |
| 4. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | «5» – 16 раз;«4» – 15 раз;«3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;«2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;«1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением |
| 5. | Исходное положение – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | «5» – в течение 5 с;«4» – в течение 4 с;«3» – в течение 3 с;«2» – в течение 2 с;«1» – в течение 1 с |
| 6. | Исходное положение – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | «5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу;«4» – перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;«1» – завершение переката на груди |
| 7 | Исходное положение – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди – справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны | балл | «5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;«4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения, не выходя за границу круга;«2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга |
| 8 | Техническое мастерство | балл | Обязательная техническая программа. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации Балл учитывается в соответствии с занятым местом:1 - 3 место -3 балла;4- 6 место-2 балла участие - 1 балл  |
| 9 | Уровень спортивной квалификации | балл | спортивные разряды – «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд», наличие 5 баллов |

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.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками;«4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см;«3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см;«2» – захват только одной рукой;«1» – наклон без захвата |
| 2 | Упражнение «мост» из положения стоя | балл | «5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер;«4» – «мост» с захватом за голени;«3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток;«2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;«1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см |
| 3 | Исходное положение –лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с | балл | «5» – до касания руками ног, стопы вместе;«4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;«3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;«2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали |
| 4. | Исходное положение –стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | «5» – в течение 8 с;«4» – в течение 7 с;«3» – в течение 6 с;«2» – в течение 5 с;«1» – в течение 4 с |
| 5 | Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног | балл | «5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально;«4» – амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали;«3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали;«2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали;«1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах |
| 6 | Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног | балл | «5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально;«4» – амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали;«3» – амплитуда 160°-145°;«2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах;«1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали |
| 7 | Переворот вперед с правой и левой ноги | балл | «5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад;«4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения;«3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;«1» – амплитуда всего движения менее 135° |
| 8 | Исходное положение –стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно | балл | «5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины;«4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия;«3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках;«2» – завершение переката на плече противоположной руки;«1» – завершение переката на спине |
| 9 | Исходное положение –стойка на носках в круге диаметром 1 м.Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук | балл | «5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела;«4» – 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали;«3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;«2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;«1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга |
| 10 | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | балл | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» - 5 баллов |

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.