НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся
МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
в группы начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения (НП-1, НП-2, НП-3)
по ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

№ п/п	Упражнения	Норматив
1	И.П.* - сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые. Фиксация положения 5 счетов.	«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	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см.)	«5» - расстояние от лба до стоп менее 10 см.; «4» - расстояние от лба до стоп более 15 см.; «3» - расстояние от лба до стоп более 20 см.
3	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела	«5» - не менее 12 раз;/ «4» - не менее 10 раз;/ «3» - не менее 8 раз.
4	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см. за 20 с.	«5» - не менее 15 см;/ «4» - не менее 10 см./ «3» - не менее 5 см.
5	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течении 3 с.)	«5» - фиксация более 3 сек./ «4» - фиксация 1-2 сек./ «3» - нет фиксации

* Исходное положение

Подсчет итоговой оценки.

- Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений общей физической подготовки:
За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 3 до 5 баллов.
Итоговая отметка рассчитывается как средний балл за все выполненные контрольные упражнения.
- Для зачисления на этапы необходимо набрать:
на этап НП-1 не ниже «3,5» балла;
на этап НП-2 не ниже «4,0» баллов;
на этап НП-3 не ниже «4,5» баллов.

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся
 МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
 в группы тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)
 по ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см. – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног. (расстояние от пола до ягодицы ноги лежащей на опоре, не более 10 см.)	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» - 1 - 5 см от пола до бедра «3» - 6 - 10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без захвата руками, руки касаются пола
2.	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (отклонение от прямой линии не более 15 см.)	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3 » - до 10 см от линии до паха «2» - 10 - 15 см от линии до паха «1» - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3	«Мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4-И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см. (фиксация не менее 5 с.)	«5» - фиксация более 5 с. «4» - фиксация 3-4 с. «3» - фиксация 1-2 с. «2» - без захвата руками, руки касаются пола
5.	Упражнение «складка»: из положения лежа на спине подъем туловища и ног в положение «сед углом» руки вперед, за 10 с (не менее 8 раз)	«5» - не менее 12 раз;/ «4» - не менее 10 раз;/ «3» - не менее 8 раз.
6	Подъем туловища до вертикали из положения лежа на животе, руки за голову (не менее 10 раз)	«5» - не менее 15 раз;/ «4» - не менее 12 раз;/ «3» - не менее 10 раз.
7	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек (не менее 15 раз)	«5» - не менее 20 раз;/ «4» - не менее 17 раз;/ «3» - не менее 15 раз.

8	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с.)	«5» - фиксация более 5 с. «4» - фиксация 3-4 с. «3» - фиксация 1-2 с.
---	---	---

Использованные сокращения: И.П. - исходное положение.

Для зачисления на тренировочный этап и перевода по годам спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа - **не ниже «3,0»;**

2-й год этапа - **не ниже «3,5»;**

3-й год этапа - **не ниже «4,0»;**

4-й год этапа - **не ниже «4,4»;**

5-й год этапа - **не ниже «4,7».**

Тренера-преподаватели

Калюга Е.В.