

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 (НП-1) по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

№ п/п	Упражнения	Норматив
1	И.П.* - сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. 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	И.П.* - сед, ноги врозь Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.	«5» - плотная складка, колени прямые, разведение ног макс. в поперечный шпагат. «4» - плотная складка, колени прямые, разведение ног в поперечный шпагат. «3» - не плотная складка, колени прямые, разведение ног в поперечный шпагат.
3	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 колени обязательно вместе.
4	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 с обеих ног.
5	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок).
6	И.П. – вис на шведской стенке. Поднимание ног на 90 градусов. НП-1 повтор 5 раз,	Оценивание по 5-балльной системе (техника исполнения, количество подниманий ног на 90 градусов).

Подсчет итоговой оценки.

1. 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.

2. Для зачисления на этапы необходимо набрать:

на этап НП-1 не ниже «3,5» балла;

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 2-го, 3-го года обучения (НП-2, НП-3)
 по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

№ п/п	Упражнения	Норматив
1	И.П. * - сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. 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	Упражнения «мост» из положения стоя	«5» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 9-12 см.
3	Упражнения «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» - в захвате руки прямые, ноги вместе; «4» - допустимы согнутые руки, ноги вместе; «3» - руки согнуты, ноги врозь.
4	И.П. * - шпагат с правой и левой ноги (выводить среднюю оценку).	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-10 см. «3» - расстояние от пола до бедра 10-15 см.
5	Поперечный шпагат	«5» - сед, ноги по одной прямой; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 15 см.
6	И.П. * - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.	«5» - удержание положения в течение 4 секунд; «4» - удержание положения в течение 3 секунд; «3» - удержание положения в течение 2 секунд; Выполняется с обеих ног.
7	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной другой рукой	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму.
8	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;

		«3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая.
9	Сед «углом», руки в стороны.	«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем менее 90 градусов, спина сутулая, ноги согнутые.

* Исходное положение

Подсчет итоговой оценки.

1. 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.

2. 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.

Тренера-преподаватели

Адамова Е.А.

Гора В.В.

Крутикова И.В.