**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| 1. Для девочек до одного года обучения |
| 1.1. | Фиксация наклона в седе ноги вместе 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 незначительно округлена, ноги выпрямлены. |
| 1.2. | "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. |
| 1.3. | Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл | "5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с;"4" - сохранение равновесия 3 с;"3" - сохранение равновесия 2 с. |
| 2. Для девочек свыше одного года обучения |
| 2.1. | "Мост" из положения лежа | 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 |
| 2.2. | "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 |
| 2.3. | "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 |
| 2.4. | 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 - 5 см;"3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см. |
| 2.5. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги точно в стороны;"4" - с небольшим поворотом бедер 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. |
| 2.6. | 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. |
| 2.7. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | 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. |
| 2.8. | Сед "углом", руки в стороны(в течение 10 с) | балл | "5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;"4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;"3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;"2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;"1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты. |
| 2.9. | В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, 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, 1 - 2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;"3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;"2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;"1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 2.10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа.Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |

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.