Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Группа НП -1.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив Группа НП – 1
Для девочек НП-1 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.
Для девочек свыше одного года обучения, НП – 2, НП – 3.			
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 с.
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	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;

	вращением ее вперед.		«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» - в прыжке стопы 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 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.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Наклон в седе ноги вместе	Исходное положение – сед, ноги вместе. Кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения). После двух

	пробных попыток выполнения, по команде «Начать» Выполняется контрольное упражнение. в наклоне, кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены.
«Колечко»	Упражнение выполняется в положении лежа на животе, с касанием стоп головы в наклоне назад. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Удерживание равновесия	Равновесие на одной ноге, и. п. стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Мост	И.п.- лежа на гимнастическом мате, кисти рук в упоре у пяток. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Мост	И.п.- стоя. Упражнение «мост». Руки и ноги на ширине плеч, захват голени (фиксация положения). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Мост	И.п. – стойка на коленях с захватом за стопы, фиксация положения. В захвате руки выпрямлены, ног вместе. Упражнение «мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Шпагат	Выполняется с правой и левой ноги, сед касанием пола правым и левым бедром без поворота таза. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Поперечный шпагат	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бёдрами). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Сохранение равновесия	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге. Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия). После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
10 прыжков на двух ногах через скакалку	Прыжки с вращением скакалки вперед. Туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
Сед «углом»	Исходное положение – лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально (за 10 с), руки в стороны. Угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки

	точно в стороны. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.
10 вращений скакалкой	И.п. – стоя, выполнять в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости поочередно одной и другой рукой. Соблюдать правильную осанку, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму. После двух пробных попыток выполнения, по команде «Начать» выполняется контрольное упражнение.