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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены,  стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты,  руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты,  руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, 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.

**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»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для девочек | | | |
| 1.1. | Шпагаты 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  и 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. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно 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. |
| 1.3. | Наклон назад,  на правую и левую ногу с переворота вперед  с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре  на одной ноге другая вверх | балл | «5» – фиксация наклона, положение рук  точно вниз;  «4» – фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» – фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;  «2» – недостаточная фиксация наклона  и значительное отклонение  от вертикали положения рук;  «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 1.4. | Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища  до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз;  «2» – 6 раз;  «1» – 5 раз. |
| 1.5. | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе.  10 наклонов назад. | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника  близко к параллели; «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 незначительно разведены. |
| 1.6. | 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 с дополнительными прыжками с одним вращением. |
| 1.7. | Из стойки  на полупальцах, руки  в стороны, махом правой назад равновесие  на одной ноге, другая  в захват разноименной рукой «в кольцо».  То же упражнение  с другой ноги | балл | «5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия. |
| 1.8. | Равновесие на одной ноге, другая вперед;  в сторону; назад.  То же с другой ноги. | балл | «5» – нога зафиксирована на уровне головы;  «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже  уровня плеч;  «2» – нога параллельно полу;  «1» – нога параллельно полу  с поворотом бедер внутрь. |
| 1.9. | В стойке  на полупальцах  4 переката мяча  по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | «5» – мяч в перекате последовательно  касается рук и груди, гимнастка не опускается  на всю стопу;  «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;  «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки  в сторону переката;  «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;  «1» – завершение переката на груди |
| 1.10. | Исходное положение – стойка на полупальцах  в круге диаметром  1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой  во вращение. То же другой рукой. | балл | «5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля  без потери темпа и схождения с места;  «4» – 4 броска, незначительные 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 звеньев 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. |
| 1.11. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |

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. Для юниорок | | | |
| 1.1. | Шпагаты 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  и 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. |
| 1.2. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно 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. |
| 1.3. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд  на 170-180 градусов,  боком к опоре  (правой и левой) | балл | «5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища  в исходное положение, без остановок,  ноги максимально напряжены;  «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища  в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании;  ноги максимально напряжены;  «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища  в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;  «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища  в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается  ниже 170 градусов;  «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| 1.4. | Из положения «лежа  на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища  до вертикали: «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз. |
| 1.5. | Из положения «лежа  на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад  за 10 с | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;  «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;  «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 незначительно разведены. |
| 1.6. | Прыжки на двух ногах через скакалку  с двойным вращением вперед за 20 с | балл | «5»- 36-37 раз  «4» – 35 раз;  «3» – 34 раза;  «2» – 33 раза;  «1» – 32 раза. |
| 1.7. | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги. | балл | «5» – сохранение равновесия 5 с и более;  «4» – сохранение равновесия 4 с;  «3» – сохранение равновесия 3 с;  «2» – сохранение равновесия 2 с;  «1» – сохранение равновесия 1 с. |
| 1.8. | Боковое равновесие  на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с.  Выполнение  с обеих ног. | балл | «5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена  от горизонтали; «3» – амплитуда175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда160-145 градусов, туловище наклонено в сторону;  «1» – амплитуда145 градусов. |
| 1.9. | Равновесие в стойке  на полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны.  Удержание 5 с.  Выполнение  с обеих ног. | балл | «5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов;  «2» – амплитуда 135 градусов,  на низких полупальцах;  «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад. |
| 1.10. | Переворот вперед  с правой ноги  с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный  шпагат, шпагат левой.  То же с другой 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 градусов. |
| 1.11. | Переворот назад  с правой ноги  с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой.  То же с другой ноги. | балл | «5» – фиксация шпагата  в трех фазах движения;  «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 градусов. |
| 1.12. | В стойке  на полупальцах  4 переката мяча  по рукам и спине  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. |
| 1.13. | В стойке  на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;  «4» – 5 бросков на высоких полупальцах  с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах  с отклонением туловища от вертикали  и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах  с отклонением туловища от вертикали  и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах  с отклонением туловища от вертикали  и выходом за границы круга |
| 1.14. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1. Для женщин | | | |
| 1.1. | Поперечный шпагат | балл | «5» – сед, ноги точно в стороны;  «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь;  «3» – расстояние от поперечной линии  до паха 10 см;  «2» – расстояние от поперечной линии  до паха 10-15см;  «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь. |
| 1.2. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд  на 170-180 градусов, боком к опоре  за 5 с (правой и левой) | балл | «5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок,  ноги максимально напряжены;  «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа  при разгибании; ноги максимально напряжены;  «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне;  «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;  «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| 1.3. | Из положения «лежа  на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения  при обязательном поднимании туловища  до вертикали:  «5» – 15 раз;  «4» – 14 раз;  «3» – 13 раз;  «2» – 12 раз;  «1» – 10 раз. |
| 1.4. | Из положения «лежа  на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе»  10 наклонов назад | балл | «5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;  «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;  «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 незначительно разведены |
| 1.5. | 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. |
| 1.6. | Из стойки  на полупальцах, руки  в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой  «в кольцо».  То же упражнение  с другой ноги | балл | «5» – сохранение равновесия 8 с;  «4» – сохранение равновесия 7 с;  «3» – сохранение равновесия 6 с;  «2» – сохранение равновесия 5 с;  «1» – сохранение равновесия 4с. |
| 1.7. | Боковое равновесие  на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения  5 перекатов в сторону  в группировке. | балл | «5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально;  «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено  от вертикали;  «3» – амплитуда 175-160 градусов,  туловище отклонено от вертикали;  «2» – амплитуда 160-145 градусов,  туловище отклонено от вертикали;  «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах. |
| 1.8. | После выполнения  5 кувырков вперед переднее равновесие  на полупальце с правой и левой ноги  в течение 5 с | балл | «5» – амплитуда 180 градусов и более,  туловище вертикально;  «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено  от вертикали;  «3» – амплитуда 160-145 градусов;  «2» – амплитуда 135 градусов,  на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали. |
| 1.9. | 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 градусов. |
| 1.10 | Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении  на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой | балл | «5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска;  «4» – вспомогательные движения телом,  без потери равновесия;  «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска;  «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками;  «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска. |
| 1.11 | В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой  и левой рукой. То же упражнение другой рукой. | балл | «5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела;  «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах  с незначительными отклонениями туловища  от вертикали;  «3» – 3-4 броска на низких полупальцах  с отклонением туловища от вертикали  и незначительными паузами между бросками;  «2» – 3 броска на низких полупальцах  с отклонением туловища от вертикали  и опусканием бедра свободной ноги,  паузами между бросками;  «1» – 3 броска на низких полупальцах  с отклонением туловища и подскоками. |
| 1.12. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа |