**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 местомв спортивных соревнованиях организациии 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 грудииз 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, поперечныйшпагат, 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 опореза 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 |