

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО ДЮСШ №10
 МО г-к Анапа
 « ____ » _____ 2020 г.
 _____ Н.Н.Филофеева

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 тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)
 по ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с захватом разноименно двумя руками	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками, «4» - 1 - 5 см от пола до бедра «3» - 6 - 10 см от пола до бедра «2» - захват только одноименной рукой «1» - без захвата руками, руки касаются пола
2.	Поперечный шпагат	«5» - выполнение шпагата по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10 - 15 см от линии до паха «1» - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3	«Мост» на коленях. И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4-И.П.	«5» - плотная складка, локти прямые колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2-И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 9 раз;"4" - 8 раз;"3" - 7 раз;"2" - 6 раз;"1" - 5 раз

5.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "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 разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	"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
7	Равновесие «захват». И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват двумя руками, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5»-5 секунд «4» - 4 секунд «3» - 3 секунд «2» - 2 секунд «1» - 1 секунды
8	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
9	Техническое мастерство № 1 Выполнение базы и критериев элемента	Обязательная техническая программа "5" – полноценное выполнение элемента; "0" – база и критерии не исполнены в соответствии с требованиями

Использованные сокращения: И.П. - исходное положение.

Для зачисления на тренировочный этап и перевода по годам спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа - **не ниже «3,0»;**

2-й год этапа - **не ниже «3,5»;**

3-й год этапа - **не ниже «4,0»;**

4-й год этапа - **не ниже «4,4»;**

5-й год этапа - **не ниже «4,7».**

Тренера-преподаватели

Е.А. Адамова
В.В. Гора
И.В. Крутикова