

**Нормативные требования по общей и специальной физической
подготовке для зачисления в группы НП-1 (бюджет)**

Отделение: Гимнастики художественной

№	Нормативы	Оценочные шкалы по 5-балльной системе
1	Внешние данные спортсмена-учащегося. Оценивается пропорциональность, стройность, осанка	Сбавка 0,5 балла – незначительные нарушения. Сбавка 1 балл – значительные нарушения.
2	Мост из положения лёжа, придвинуть руки к ногам	«5» – полное касание пальцами рук пяток; «4» – расстояние 10см; «3» – расстояние 20 см; «2» – расстояние 30 см; «1» – расстояние более 30 см
3	Сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация – 5 сек.	«5» – плотная складка, ноги прямые, стопы сильно вытянуты; «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, ноги прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, ноги прямые; «2» - ноги прямые, стопы вытянуты, наклон туловища 45°; «1» - неполная складка, ноги согнуты, кисти рук на уровне голени.
4	Шпагат 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром; «4» – расстояние 1 – 5 см от пола до бедра; «3» – расстояние 6 – 10 см от пола до бедра; «2» – расстояние 11 – 15 см от пола до бедра; «1» – расстояние более 15 см от пола до бедра.
5	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 11 – 15 см от линии до паха «1» – более 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
6	Равновесие на одной ноге (на полной стопе), другая нога согнута под углом 90°, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять с обеих ног	«5» – фиксация 10 сек. «4» – фиксация 9 – 8 сек. «3» – фиксация 7 – 6 сек. «2» – фиксация 5 – 4 сек. «1» – фиксация менее 4 сек.
7	Перевод (выкрут) вчетверо сложенной скакалки спереди назад и обратно, в основной стойке.	«5» – руки прямые, одновременный выкрут обеими руками; «4» – руки слегка согнуты, одновременный выкрут обеими руками; «3» – руки слегка согнуты, неодновременный выкрут обеими руками; «2» – руки значительно согнуты, неодновременный выкрут обеими руками; «1» – не выполнение упражнения
8	20 прыжков через скакалку, каждое запутывание 0,5 балла	«5» – 20 раз «4» – 19 – 18 раз «3» – 17 – 15 раз «2» – 14 – 10 раз «1» – менее 10 раз

9	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 90°. Подсчитывается количество раз без учета времени	«5» – 10 раз «4» – 9 – 8 раз «3» – 7 – 6 раз «2» – 5 – 4 раза «1» – менее 3 раз
10	Прогибание назад до вертикального положения лежа на животе за 10 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений	«5» – 10 – 9 раз «4» – 8 – 7 раз «3» – 6 – 4 раз «2» – 3 – 2 раз «1» – 1 – 0 раз

Средний балл:

5,0 – 4,5 – высокий уровень физической подготовки;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний уровень;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 и ниже – низкий уровень.