

Отделение художественной гимнастики

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в художественной
гимнастике:**

(Приложение № 5 к ФССП по виду спорта художественная гимнастика)

На этапе начальной подготовки 1-года обучения:

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперёд. Фиксация положения 5 счётов.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. – лёжа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	«5» - касание стопами лба. «4» - до 5 см. «3» - 6-10 см. При выполнении упражнения колени обязательно вместе.
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	«5» - 45°. «4» - 30°. «3» - 20°.
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5» - удержание положения в течение 6 секунд. «4» - 4 секунды. «3» - 2 секунды. Выполнять с обеих ног.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5-балльной системе (лёгкость прыжка, толчок)

На этапе начальной подготовки 2-года обучения:

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперёд. Фиксация положения 5 счётов.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. – лёжа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	«5» - касание стопами лба. «4» - до 5 см. «3» - 6-8 см. При выполнении упражнения колени обязательно вместе.
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад. Шпагат на полу (любой, на выбор)	«5» - 45°. «4» - 35°. «3» - 25°. Качество исполнения (зачёт, незачёт)
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5» - удержание положения в течение 6 секунд. «4» - 4 секунды. «3» - 3 секунды. Выполнять с обеих ног.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног.	Оценивание по 5-балльной системе (лёгкость прыжка, толчок)