

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании
педагогического совета протокол
от 16.08.2023 г. № 8

«Согласовано»

Председатель профкома

 С.В. Кузьмина


УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУДО «СШ «Комсомолец»
от 17.08.2023 г. № 182
 Е.Ю. Сенаторова

ПОЛОЖЕНИЕ

О формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивной школе «Комсомолец»

1. Общие положения

1.1. Положение О формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивной школе «Комсомолец» является основной формой контроля учебно-тренировочной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), и разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2023 года №272-ФЗ), с Федеральным законом Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями на 30 мая 2023 года №392), приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями от 7 июля 2022 года № 575), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №953 от 09.11.2022 г., Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №984 от 15.11.2022 г.

1.2. Данное положение является обязательным документом для тренеров-преподавателей и обучающихся.

1.3. Целью текущего контроля и промежуточной аттестации является определение уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

2. Текущий контроль

- 2.1. Текущий контроль – это систематическая проверка и оценка общей и специальной физической подготовки обучающихся.
- 2.2. Текущий контроль проводится Организацией не реже одного раза в год.
- 2.3. Текущему контролю подлежат обучающиеся, проходящие спортивную подготовку по нормативам, утвержденным на педагогическом совете.

3. Организация и порядок проведение промежуточной аттестации

- 3.1. Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, и в порядке, установленном образовательной организацией.
- 3.2. Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год.
- 3.3. Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин являются основанием для отчисления обучающихся.
- 3.4. Прием контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап, год подготовки осуществляется в апреле – мае учебно-тренировочного года. Ликвидация задолженности (по уважительной причине, болезни обучающегося) не позднее августа текущего года.
- 3.5. В случае отъезда обучающихся на учебно-тренировочные сборы, соревнования, невозможности прохождения КПН по другим уважительным причинам, обучающиеся имеют право пройти досрочные испытания на основании заявления тренера-преподавателя.
- 3.6. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.
- 3.7. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

4. Оформление документации промежуточной аттестации

- 4.1. Итоги промежуточной аттестации обучающихся оформляются в протокол сдачи контрольно-переводных нормативов.
- 4.2. В протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов в колонке «Результат» ставится сдано/не сдано.
- 4.3. Для перевода обучающихся на следующий этап подготовки необходимо выполнение минимальных показателей контрольно-переводных нормативов и уровня спортивной квалификации по итогам выступления в соревновательной деятельности в течение учебно-тренировочного года.

4.4. Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в электронную систему АИС «Мой Спорт». Приложение №1 к настоящему положению.

4.5. Результаты контрольно-переводных нормативов анализируются и доводятся до тренеров-преподавателей, руководителя на педагогическом совете.

4.6. Данные протоколов и таблицы результатов соревновательной деятельности служат основанием для приказа о переводе обучающихся на соответствующий год/этап подготовки или его отчислением.

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации по видам спорта

5.1. Нормативы по ОФП и СФП по спортивной гимнастике, уровень спортивной квалификации должны соответствовать Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» приказ Министерства спорта РФ №953 от 09.11.2022 г.

5.2. Нормативы по ОФП и СФП по художественной гимнастике, уровень спортивной квалификации должны соответствовать Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022г. №984.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	девочки	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,6	не более 10,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	количество раз	не менее 5	не менее 8
1.3.	Подтягивания из виса (м) лежа (д) хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5	не менее 2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +3	не менее +1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105	не менее 110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	не менее 5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из и.п. лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 5	не менее 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	девочки	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,4	не более 10,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,2	не более 3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	не менее 10
1.4.	Подтягивания из виса хватом сверху на гимнастической жерди	количество раз	не менее 6	не менее 6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +5	не менее +3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120	не менее 130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 12	не менее 12
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 18	не менее 18
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 6	не менее 6
2.4.	Лазание по канату с помощью ног 3 м		без учета времени	без учета времени
2.5.	Угол в упоре	с	не менее 18	не менее 18
2.6.	Поперечный шпагат.	с	3	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			девушки	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			10,2	9,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	не более
			4,1	3,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	не менее
			+5	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			130	140
1.5.	Подтягивания из виса хватом сверху на гимнастической жерди (перекладине)	количество раз	не менее	не менее
			8	8

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м (4м)	с	не более	не более
			14	14
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (д)/ перекладине (м)	количество раз	не менее	не менее
			4	5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	не менее
			20	20
2.5.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			10	10
2.6.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			40	40
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее	не менее
			3	3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			4	4
2.9.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	-	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	«третий юношеский спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			10,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	м	не менее
			1
2.2.	Подъем разгибом на гимнастической жерди	количество раз	не менее
			6
2.3.	Исходное положение – вис	количество	не менее

	на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	раз	11
2.4.	Исходное положение – угол в упоре, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 3
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее 6
2.6.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 5
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«второй юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 14
2.2.	Подъем разгибом на гимнастической жерди	количество раз	не менее 11
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 12
2.4.	Исходное положение – угол в упоре, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее 10

2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 14
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 6
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 13
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее 2
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 13
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 3
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 12
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 24
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 6
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или	с	не менее

	выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения		5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			3,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более
			12
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее
			4
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее
			14
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее
			4
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее
			14
2.6.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			26
2.7.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее
			3
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее
			6
2.9.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 10
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на гимнастической жерди	количество раз	не менее 5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 14
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 16
2.6.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 30
2.7.	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.8.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 6
2.10.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более 9
2.2.	Подъем разгибом отмах в стойку на руках оборот в стойку на гимнастической жерди	количество раз	не менее 6
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 14
2.4.	Исходное положение – угол в упоре на стоялках. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 8
2.5.	Упор в положении «высокий угол» на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 20
2.6.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 60
2.7.	Из и.п. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее 15
2.8.	Шпагаты на правую, левую, поперечный	с	не менее 3
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не допускается. Фиксация положения	с	не менее 6
2.10.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
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 округлена, ноги выпрямлены;
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;
3	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия	балл	«5» - сохранение равновесия в полной стопе 4 с; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 2 с.

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 для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
1	Упражнение «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	Упражнение «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.
3	Упражнение «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь.
4	Шпагат 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.
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.
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 2с.

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, спина сутулая.
8	Сед «углом», руки в стороны. (в течение 10 с)	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90*, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно стороны; «4» - угол между ногами и туловищем 90*, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90*, спина сутулая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90*, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90*, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, стопы оттянуты.
9	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и 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 не натянутую форму; «2» - вращение выпрямленной рукой, 3 и более отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой с отклонениями от заданной плоскости, скакалка не натянута
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Участие в соревнованиях. Балл учитывается в соответствии с занятым местом

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, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-

тренировочный этап первого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
1	Шпагат 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, 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги 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
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз
5	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
6	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов	балл	«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

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед 3 а 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;
8	Из стойки на полупальцах. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».	балл	«5» - в течение 5 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 3 с; «2» - в течение 2 с; «1» - в течение 1 с;
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.
10	Стойка 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 опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим 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.
11	И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей 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
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 2,3 юношеского спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

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, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 32 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 5 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см;
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 10 раз; «4» - 11 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раз; «1» - 6 раз
5	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-11 см
6	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 12 наклонов	балл	«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

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед 3 а 10 с	балл	«5» - 17 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 14 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 13 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением;
8	Из стойки на полупальцах. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».	балл	«5» - в течение 6 с; «4» - в течение 5 с; «3» - в течение 4 с; «2» - в течение 3 с; «1» - в течение 2 с;
9	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
10	Стойка на полупальцах. 5 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекаате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим 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.
11	И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	балл	«5» - 7 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 5 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 5 броска, отклонения от плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 3 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 3 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 1 юношеского, 3 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

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, уровень
спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-
тренировочный этап третьего года обучения по виду спорта «художественная
гимнастика»**

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 33 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 6 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 9 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 12 см;
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 11 раз; «4» - 12 раз; «3» - 9 раз; «2» - 8 раз; «1» - 7 раз
5	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-11 см
6	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 13 наклонов	балл	«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

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед 3 а 10 с	балл	«5» - 18 раз; «4» - 17 раз; «3» - 16 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 15 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 14 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.
8	Из стойки на полупальцах. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».	балл	«5» - в течение 7 с; «4» - в течение 6 с; «3» - в течение 5 с; «2» - в течение 4 с; «1» - в течение 3 с.
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.
10	Стойка на полупальцах. 8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим 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.
11	И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	балл	«5» - 8 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 6 броска, отклонения от плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 4 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 2, 3 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

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, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения по виду спорта
«художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 35 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 7 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 8 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 10 см;
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 12 раз; «4» - 13 раз; «3» - 10 раз; «2» - 11 раз; «1» - 12 раз
5	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см
6	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 15 наклонов	балл	«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

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед 3 а 10 с	балл	«5» - 19 раз; «4» - 18 раз; «3» - 17 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 16 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
8	Из стойки на полупальцах. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».	балл	«5» - в течение 8 с; «4» - в течение 7 с; «3» - в течение 6 с; «2» - в течение 5 с; «1» - в течение 4 с;
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.
10	Стойка на полупальцах. 8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим 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.
11	И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	балл	«5» - 9 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 7 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 7 броска, отклонения от плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 5 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 5 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 1, 2 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

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, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 38 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны с возвышенности 7 см; «4» - сед, ноги в стороны; «3» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 8 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 9 – 10 см;
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.
4	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 12 раз; «4» - 13 раз; «3» - 10 раз; «2» - 11 раз; «1» - 12 раз
5	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см
6	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 15 наклонов	балл	«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

7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед 3 а 10 с	балл	«5» - 19 раз; «4» - 18 раз; «3» - 17 раз с дополнительными 2-3 прыжками с одним вращением; «2» - 16 раз с дополнительными 4-5 прыжками с одним вращением; «1» - 15 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
8	Из стойки на полупальцах. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».	балл	«5» - в течение 8 с; «4» - в течение 7 с; «3» - в течение 6 с; «2» - в течение 5 с; «1» - в течение 4 с;
9	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.		«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.
10	Стойка на полупальцах. 8 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящим 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.
11	И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же другой рукой.	балл	«5» - 10 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 8 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 8 броска, отклонения от плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 6 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 6 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
12	Техническое мастерство		Для девочек выполнение 1 спортивного разряда согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
			Девочки
1.	Шпагат 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, 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
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги 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;
3.	Наклон назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед 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, с неполным 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, с неполным разгибанием туловища в исходное положение, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;
4.	И.П. – «лежа на спине», ноги вперед. сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз
5.	И.П. – лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали;

	10 наклонов назад за 10 с		«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 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза
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 5с и более; «4» - сохранение равновесия 4с; «3» - сохранение равновесия 3с; «2» - сохранение равновесия 2с; «1» - сохранение равновесия 1с ;
8.	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 1-3 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 4-8 см
9.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в сторону. Удержание 5с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180*, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180*, линия плеч незначительно отклонена от горизонтально; «3» - амплитуда 175-160*, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160-145*, туловище наклонено в сторону; «1» - амплитуда 145*
10.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5с. Выполнение с обеих ног.		«5» - амплитуда 180* и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180*, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160-145*; «2» - амплитуда 135* на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135*, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
11.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.		«5» - демонстрация шпагата в 3х фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения и заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения;

			«1» - амплитуда всего движения менее 135*.
12.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.		«5» - фиксация шпагатов в 3х фазах движения; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения и заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда всего движения менее 135*.
13.	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.
14.	И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой и левой. 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 незначительными отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга.
15.	Техническое мастерство		Для девочек выполнение КМС согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика»

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.

Этап

тренер-преподаватель

[illegible]