НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике

(возраст 4-5 лет)

**2018-2019г.р.**

Составлены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 984

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица оценки | Год подготовки | Норматив |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | И.П – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения – 5 счетов | балл | 1 | «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. |
| 2 | «Колечко»  в положении лежа  на животе | балл | 1 | «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 | «Мост» из положения лежа | балл | 1 | «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. |
| 4 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 1 | **«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 | 1 | **«5»** - сед, ноги по одной прямой;  **«4»** - с небольшим поворотом бедер внутрь;  **«3»** - расстояние от поперечной линии до паха – 10 см. |
| 6 | И.П. - стойке на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки в стороны. | балл | 1 | **«5»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«3»** -сохранение равновесия 2 сек.  Выполнение с обеих ног |
| 7 | 5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед. | балл | 1 | **«5»** - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;  **«4»** - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, но плечи приподняты;  **«3»** - в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина. |
| 8 | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 сек. | балл | 1 | **«5»** - угол между ногами и туловищем 900, туловище прямое;  **«4»** - угол между ногами и туловищем 900, сутулая спина;  **«3»** - угол между ногами и туловищем более 900, сутулая спина, ноги незначительно согнуты. |