НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА

**ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (возраст 8-12 лет)

2015-2011 г.р.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица оценки | Год подготовки | Год рождения | Оценка |
| **1** | 2 | 3 | 4 |  | 5 |
| 1. | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | 1-5 | **ТГ1- 2015**  **ТГ2- 2014**  **ТГ3- 2013**  **ТГ4- 2012**  **ТГ5- 2011** | **«5»** - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;  **«4»** - расстояние от пола до бедра 1-5-см;  **«3»** - расстояние от пола до бедра 6-10 см; от пола до бедра;  **«2»** - захват только одной рукой;  **«1»** - без наклона назад |
| 2. | Поперечный шпагат | балл | 1-5 | **ТГ1- 2015**  **ТГ2- 2014**  **ТГ3- 2013**  **ТГ4- 2012**  **ТГ5- 2011** | **«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 | 1-5 | **ТГ1- 2015**  **ТГ2- 2014**  **ТГ3- 2013**  **ТГ4- 2012**  **ТГ5- 2011** | «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 выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек. | балл | 1 | **2015** | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.  **«5»** -9 раз; **«4»** -8 раз; **«3»** -7 раз; **«2»** - 6 раз; **«1»** -5раз. |
| 2 | **2014** | **«5»** -10 раз; **«4»** -9 раз; **«3»** -8 раз; **«2»** -7 раз; **«1»** -6 раз |
| 3 | **2013** | **«5»** -11 раз; **«4»** -10раз; **«3»** -9 раз; **«2»** -8 раз; **«1»** -7 раз |
| 4 | **2012** | **«5» -**12 раз; **«4» -**11 раз; **«3» -**10 раз; **«2»** -9 раз; **«1»** -8 раз |
| 5 | **2011** | **«5»** -13 раз; **«4» -**12 раз; **«3 »-**11 раз; **«2»-**10 раз; **«1»** -9 раз |
| 5. | И.П.- лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх. | балл | 1-3 | **2015-2013** | **«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 незначительно разведены. |
| 4-5 | **2012-2011** | **«5»** - до касания руками голеней, стопы вместе; **«4»** - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; **«3»** - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; **«2»** - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; **«1»** - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; |
| 6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек. | балл | 1-2 | **2015-2014** | **«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. |
| 3 | **2013** | **«5»-**17 раз, **«4»-**16 раз;  **«3»-**15 раз; **«2»**-14 раз;  **«1»**-13 раз |
| 4 | **2012** | **«5»-**18 раз, **«4»-**17 раз;  **«3»-**16 раз; **«2»**-15 раз;  **«1»**-14 раз |
| 5 | **2011** | **«5»-**19 раз, **«4»-**18 раз;  **«3»-**17 раз; **«2»**-16 раз; **«1»**-15 раз |
| **7.** | И.П.- стойка на носках.  Руки в стороны, махом  правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».  Выполнение с обеих ног.  Удерживание равновесия | балл | 1-2 | **2015-2014** | **«5»** - сохранение равновесия 5 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«3»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«2»** - сохранение равновесия 2 сек;  **«1»** - сохранение равновесия 1 сек |
| 3-4 | **2013-2012** | **«5»** - сохранение равновесия 5 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«3»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«2»** - сохранение равновесия 2 сек;  **«1»** - сохранение равновесия 1сек |
| 5 | **2011** | **«5»** - сохранение равновесия 6 сек;  **«4»** - сохранение равновесия 5 сек;  **«3»** - сохранение равновесия 4 сек;  **«2»** - сохранение равновесия 3 сек;  **«1»** - сохранение равновесия 2 сек |
| **8.** | Равновесие на одной ноге, другая вперед;  в сторону; назад.  То же с другой ноги. | балл | 1-2 | **2015-2014** | «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. |
| 3-5 | **2013-2011** |
| 9. | Техническое мастерство |  | | **Обязательная техническая программа** | |

**Год подготовки и возраст спортсмена:**

1 год – 8 лет (2015 г.р.)

2 год – 9 лет (2014 г.р.)

3 год – 10 лет (2013 г.р.)

4 год – 11 лет (2012 г.р.)

5 год – 12 лет (2011 г.р.)