НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ **(возраст 11лет, 2011 г.р.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица оценки | Год подготовки | 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 | 5 | **«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 | 5 | **«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. | Упражнение «мост» из положения стоя | балл | 5 | **«5»** - «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер;  **«4»** - «мост» с захватом за голени;  **«3»** - «мост», кисти рук в упоре у пяток;  **«2»** - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;  **«1»** - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см. |
| 4. | И.П - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 сек. | балл | 5 | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.  **«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 | 5 | **«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 | 5 | **«5»-**19 раз, **«4»-**18 раз;  **«3»-**17 раз; **«2»**-16 раз; **«1»**-15 раз |
| **7.** | И.П.- основная стойка.  Руки в стороны, махом  правой назад равновесие на одной, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же в сторону.  Выполнение с обеих ног. Держать. |  |  | Оценивается амплитуда движения, прямые ноги, осанка, легкость движения. |
| 8. | Техническое мастерство | **Обязательная техническая программа - упражнение без предмета, упражнение с предметом.** | | |

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.