



**Нормативы по технической подготовке для зачисления учащихся, занимающихся по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта художественная гимнастика.**

С К А Л К А	Тесты по технической подготовке	Этап обучения			
		НП-2,3	ТЭ-1,2		
	Прыжки с вращением скакалки вперед просто-скрестно за 30 сек. (серия из 2-х) мин. кол-во раз	12	16		
	Прыжки с вращением скакалки вперед просто-скрестно- с двойным вращением за 30 сек. (серия из 3-х) мин. кол-во раз			ТЭ-3	ТЭ-4, 5
				11	14
	Простое "эшапэ", стойка на носках кол-во раз из 10	НП-2,3	ТЭ-1,2	ТЭ-3	
		5	7	9	
	Простое "эшапэ" ловля за спиной кол-во раз из 10				ТЭ-4, 5
					6
О Б Р У Ч	Перекат по рукам и груди с левой и с правой руки кол-во раз из 10		ТЭ-1,2	ТЭ-3	ТЭ-4, 5
			4	5	6
	"Вертушка" обручем из положения: стойка на носках, руки в стороны кол-во раз из 10	НП-2,3			
		7			
	Бросок обруча и ловля (кол-во раз из 5-ти)	НП-2,3			
		4			
	Бросок в боковой плоскости - ловля без помощи рук (кол-во раз из 5-ти)		ТЭ-1,2	ТЭ-3	
			3	4	
	Бросок в боковой плоскости - "шанэ" - ловля ногой (кол-во раз из 5-ти)				ТЭ-4, 5
					4
М Я Ч	Перекат мяча по рукам и груди с левой и правой руки (кол-во раз из 5-ти) (туда-обратно 1 раз)		ТЭ-1,2	ТЭ-3	ТЭ-4, 5
			2	3	4
	Перекат из-за спины по рукам (кол-во раз из 5-ти)			ТЭ-3	ТЭ-4, 5
				3	4
	Серия простых отбивов о пол (серия из 3 ) и ловля (кол-во раз из 5-ти)	НП-2,3			
		3			
	Высокие броски мяча и ловля (кол-во раз из 5-ти)	НП-2,3			
		3			
	Высокие броски мяча из одной руки в другую (кол-во раз из 5-ти)		ТЭ-1,2	ТЭ-3	
			2	3	

	Высокие броски мяча ловля без помощи рук (кол-во раз из 5-ти)			ТЭ-4, 5
				3
Б У Л А В Ы	2- х тактная "мельница" (за 10 сек кол-во раз)	ТЭ-1,2 4		
	"Мельница" - в половину круга (за 10 сек кол-во раз)		ТЭ-3 4	
	"Круговая мельница" (за 15 сек кол-во раз)			ТЭ-4, 5 4
	Мелкие броски булав попочередно левой и правой рукой за 15 сек кол-во раз		ТЭ-3 10	ТЭ-4, 5 12
	Высокий бросок 1 булавы, ловля во вращательное колесо, кувырок, "вертолет", "шанэ") (поймать раз из 5 )	ТЭ-1,2 2	ТЭ-3 3	
	Высокий бросок 1 булавы, "шанэ", ловля во вращательное (поймать раз из 5 )			ТЭ-4, 5 3
	"Змейка" горизонтальная по воздуху, стоя на полупальцах (кол-во секунд без остановки)	ТЭ-1 10	ТЭ-2, 3 15	ТЭ-4, 5 20
Л Е Н Т А	"Цветок", с переступанием на 360 гр на полупальцах (кол- во секунд без остановки)	ТЭ-1 10	ТЭ-2, 3 15	
	"Цветок" на вертикальном равновесии "арабеск" (кол- во секунд без остановки)			ТЭ-4, 5 7
	Бросок ногой - поймать во вращательное (поймать раз из 5 )		ТЭ-2, 3 2	ТЭ-4, 5 3

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при  
выполнении 65% упражнений по технической подготовке.



**"УТВЕРЖДАЮ"**  
**Директор МБУДО ДЮСШ №2 г. Сочи**  
**Ю.О. Глазков**  
**03 Апреля 2017 г.**

**Нормативы по общей физической, специальной физической подготовке для  
зачисления учащихся, занимающихся по дополнительным  
предпрофессиональным программам по виду спорта **художественная  
гимнастика.****

**Общефизическая подготовка**

Контрольные упражнения (тесты)	ГНП -1	ГНП -2	ГНП -3
1.«Книжечка» (количество раз за 10 сек)		5	6
2.Прыжок в длину с места (не менее (см))		105	120

«Книжечка». Из положения, лежа на спине сид углом, касаясь руками носков, ноги прямые.

**Специальная физическая подготовка.**

Контрольные упражнения (тесты)	ГНП -1	ГНП -2	ГНП -3
1.«Мост» (см)	30 см от рук до пяток	30 см от рук до пяток	20 см от рук до пяток
2.Наклон вперед, стоя на скамейке (см)		касание	5
3.Шпагат с пола (см)	5 см от пола до паха	исполнен	исполнен
4.Рыбка (см)		касание	касание
5.Поднимание туловища назад 10 раз (угол в градусах)		45 градусов	80 градусов
6.Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на всей стопе 5 сек	«Пассе» на всей стопе 8 сек	«Пассе» на полупальце 5 сек
7.Прыжки с двойным вращением без учета времени без остановки подряд		2 раза	5 раз
8.Прыжки через скакалку толчком двух ног	5 раз		

Гимнастка считается переведена на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

1. «Мост». И.п.- стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук, см.

2. «Наклон вперед, стоя на скамейке». И.п.- стойка на скамейке. Выполнить наклон вперед-вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Измерить расстояние от плоскости скамейки до конца третьего пальца рук., см

3. «Шпагат с пола». Выполнить шпагат на правую (левую) ногу. Измерить расстояние от паха до пола.

4. «Рыбка». И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.

Измеряется расстояние между лбом и стопами.

5. «Поднимание туловища назад». Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Поднимание туловища до вертикали. 10 повторений движения.

6. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на всей ступне. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах. Равновесие на одной ноге. «Пассе» Равновесие на правой ноге на полупальце. Левую ногу согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

7. Прыжки через скакалку с двойным вращением, без учета времени, без остановки подряд.

8. Прыжки через скакалку толчком двух ног, без остановки подряд.

Гимнастка считается зачислена в группы НП-2 и НП-3 в ДЮСШ №2 при выполнении 60% упражнений по ОФП и СФП, для зачисления в группу НП-1 необходимо выполнение 4 нормативов.

#### Общефизическая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ -1	ТЭ -2	ТЭ -3	ТЭ -4	ТЭ -5
1.«Книжечка» (количество раз за 10 сек)	7	8	9	10	11
2.Прыжок в длину с места (не менее (см))	130	140	150	155	160

«Книжечка». Из положения, лежа на спине сед углом, касаясь руками носков.

#### Специальная физическая подготовка.

Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ -1 года обучения	ТЭ -2 года обучения	ТЭ -3 года обучения	ТЭ -4 года обучения	ТЭ -5 года обучения
1.«Мост» (см)	15 см от рук до пяток	10 см от рук до пяток	5 см от рук до пяток	Руки вплотную к пяткам	Руки вплотную к пяткам
2.Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	9	10	12	12	14
3.Шпагат со скамейки высотой 20 см (см)	Исполнен шпагат с пола	15 см от пола до бедра	12 см от пола до бедра	10 см от пола до бедра	7 см от пола до бедра
4.Поднимание туловища назад 10 раз (угол в градусах)	90 градусов	Больше 100 градусов	Больше 110 градусов	Больше 110 градусов	Больше 120 градусов
5.Равновесие на одной ноге (сек)	«Пассе» на полупальце 6 сек	«Арабеск» на полупальце 5 сек	«Арабеск» на полупальце 10 сек	«Арабеск» на полупальце 10 сек	«Затяжка в сторону/вперед» на полупальце 10 сек
6.Прыжки с двойным вращением без учета времени без остановки подряд	10	20	22	25	30

Равновесие на одной ноге. «Арабеск» Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

Равновесие на одной ноге. «Арабеск» Равновесие на правой ноге на полупальце, левая назад на 90 градусов, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.

**Гимнастка считается зачислена в группы ТЭ-1,2,3,4,5 в ДЮСШ №2 при выполнении 65% упражнений по ОФП и СФП.**