

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи
протокол № 3 от 30.03.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ДЮСШ №2
Ю.О.Глазков

Нормативы по ОФП, СФП для зачисления в группу базового уровня 1-го года обучения.

Для зачисления необходимо набрать 26 баллов

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив (ОМУ)
1	И.П.- сед «УГЛОМ», ноги вместе . Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина округлена, ноги выпрямлены; «2» - в наклоне кисти находятся перед линией стоп, спина округлена, ноги согнуты.
2	Упражнение «МОСТ»	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 0-15 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, с помощью тренера, расстояние от кистей рук до пяток 0-15 см; «3» - мост выполнен с пола , расстояние от кистей рук до пяток 15-26 см; «2» - мост выполнен с пола , расстояние от кистей рук до пяток более 36 см.
3	Упражнение «МОСТ» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки прямые, ноги врозь менее 15 см; «4» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 16 см; «3» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 25 см; «2» - не захватил ноги, ноги врозь более 26 см.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 91см и более; «4» -85-90 см; «3» -79-84 см; «2» - 70-78 см.
5	Шпагат с правой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-7 см; «3» - расстояние от пола до бедер 8-14см;

			«2» - расстояние от пола до бедер 15 см и более.
6	Шпагат с левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-7 см; «3» - расстояние от пола до бедер 8-14 см; «2» - расстояние от пола до бедер 15 см и более.
7	Равновесие «ПАССЕ» И.П.- стойка на полупальцах, шаг- поднять одну ногу в пассе (стопа касается колена). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги, на всей стопе Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 5 сек; «4» - в течение 4 сек; «3» - в течение 3 сек; «2» - в течение 2 сек и меньше
8	10 прыжков подряд через скакалку. Вращение скакалки вперед.	балл	«5» - 10 раз; «4» - 8 раз; «3» - 6 раз; «2» - не смог прыгнуть.

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления (перевода) в группу базового уровня 2-го года обучения.

Для зачисления необходимо набрать 36 баллов **3 юношеский разряд**

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив (ОМУ)
1	И.П.- стоя на скамейке, ноги вместе, колени прямые. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне запястья находятся на линии ниже края скамейки, ноги прямые; «4» - в наклоне запястья находятся на верхнем крае скамейки, ноги прямые; «3» - в наклоне середина кисти находятся на уровне верхнего края скамейки, ноги прямые; «2» - в наклоне пальцы рук находятся на уровне скамейки, ноги согнуты.
2	Упражнение «МОСТ»	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 5 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 6-12 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 13-20 см; «2» - мост выполнен с пола.
3	Упражнение «МОСТ» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки прямые, ноги врозь менее 5 см; «4» - в захвате руки прямые, ноги врозь более 6 см; «3» - в захвате руки согнуты, ноги врозь менее 5 см; «2» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 6 см.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 105 см и более; «4» - 99-104 см; «3» - 93-98 см; «2» - 87-92 см.
5	Шпагат с правой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 10-15 см и более.
6	Шпагат с левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см;

			«3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 10-15 см и более.
7	Равновесие «ПАССЕ» И.П.- стойка на полупальцах, шаг- поднять одну ногу в пассе (стопа касается колена). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги, на всей стопе. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 7 сек; «4» - в течение 6 сек; «3» - в течение 5 сек; «2» - в течение 4 сек и меньше.
8	Прыжки на двух ногах через скалку с вращением ее вперед, без остановки (подряд) (допускается небольшое сгибание ног)	балл	«5» - 20 ; «4» - 15; «3» - 10; «2» - не выполнил задание
9	И.П.- стойка на на всей стопе . Простое «Эшапе» скалкой . Один конец в руке. Ловля второго конца. (допускается: ловля 30 см от конца скалки, переступание ног)	балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 3 раза из 10; «2» - не выполнил задание
10	«Вертушка» обручем вперед. Руки разведены в стороны. Стойка на носках.	Балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 3 раза из 10; «2» - не выполнил задание
11	И.П.- стойка на всей стопе. Мяч удерживается двумя руками за головой . Перекат мяча по спине в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной.	балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 3 раза из 10; «2» - не выполнил задание

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления (перевода) в группу базового уровня 3-го года обучения.

Для зачисления необходимо набрать 46 баллов **2** юношеский разряд

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив (ОМУ)
1	И.П.- стоя на скамейке, ноги вместе, колени прямые. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне запястья находятся на линии ниже края скамейки, ноги прямые; «4» - в наклоне запястья находятся на верхнем крае скамейки, ноги прямые; «3» - в наклоне середина кисти находятся на уровне верхнего края скамейки, ноги прямые; «2» - в наклоне пальцы рук находятся на уровне скамейки, ноги согнуты.
2	Упражнение «МОСТ»	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 5-10 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 11-16 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 17-23 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 24 см.
3	Упражнение «МОСТ» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки прямые, ноги врозь менее 10 см; «4» - в захвате руки прямые, ноги врозь более 11 см; «3» - в захвате руки согнуты, ноги врозь менее 10 см; «2» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 11 см.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 115 см и более; «4» - 104-114 см; «3» - 93-103 см; «2» - 82-92 см.
5	Шпагат с правой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 10-15 см и более.

6	Шпагат с левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 10-15 см и более.
7	Равновесие «ПАССЕ» И.П.- стойка на полупальцах, шаг- поднять одну ногу в пассе (стопа касается колена). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги, на всей стопе. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 8 сек; «4» - в течение 6 сек; «3» - в течение 5 сек; «2» - в течение 4 сек и меньше.
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед, без остановки (подряд) (допустимы прыжки с согнутыми ногами)	балл	«5» - 5 прыжков; «4» - 3 прыжка; «3» - 1 прыжок; «2» - не выполнил задание
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно) за 30 сек.	балл	«5» - 20 серий; «4» - 15 серий; «3» - 10 серий; «2» - не выполнил задание
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой . Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 30 см от конца скакалки)	балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 3 раза из 10; «2» - не выполнил задание .
11	«Вертушка» обручем вперед. Руки разведены в стороны. Стойка на носках.	Балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 3 раза из 10; «2» - не выполнил задание
12	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости и ловля без помощи кистей рук . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 4 раза из 5; «4» - 3 раза из 5; «3» - 2 раза из 5; «2» - не выполнил задание .
13	И.П.- стойка на всей стопе. Мяч удерживается двумя руками. Перекат мяча по спине в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной.	балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 3 раза из 10; «2» - не выполнил задание .
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой , ловля второй рукой. (минимум на 2 метра от пола) допускается схождение с места . Из 5 бросков	балл	«5» - 4 раза из 5; «4» - 3 раза из 5; «3» - 2 раза из 5; «2» - не выполнил задание

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления (перевода) в группу базового уровня 4-го года обучения.

Для зачисления необходимо набрать 50 баллов **1 юношеский разряд**

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив (ОМУ)
1	И.П.- стоя на скамейке, ноги вместе, колени прямые. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне запястья находятся на линии ниже края скамейки, ноги прямые; «4» - в наклоне запястья находятся на верхнем крае скамейки, ноги прямые; «3» - в наклоне середина кисти находятся на уровне верхнего края скамейки, ноги прямые; «2» - в наклоне пальцы рук находятся на уровне скамейки, ноги согнуты.
2	Упражнение «МОСТ»	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 5-10 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 11-16 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 17-23 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 24 см.
3	Упражнение «МОСТ» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки прямые, ноги врозь менее 10 см; «4» - в захвате руки прямые, ноги врозь более 11 см; «3» - в захвате руки согнуты, ноги врозь менее 10 см; «2» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 11 см.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 130 см и более; «4» - 119-129 см; «3» - 108-118 см; «2» - 97-107 см.
5	Шпагат с правой ноги	балл	«5» - сед с опоры 20см с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «3» - расстояние от пола до бедер 1-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 11-15 см и более

6	Шпагат с левой ноги	балл	«5» - сед с опоры 20см с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «3» - расстояние от пола до бедер 1-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 11-15 см и более
7	Равновесие «ПАССЕ» И.П.- стойка на полупальцах, шаг- поднять одну ногу в пассе (стопа касается колена). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги, на всей стопе. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 10 сек; «4» - в течение 8 сек; «3» - в течение 6 сек; «2» - в течение 4 сек и меньше.
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед, без остановки (подряд) (допустимы прыжки с согнутыми ногами)	балл	«5» - 10 прыжков; «4» - 7 прыжков; «3» - 4 прыжка; «2» - не выполнил задание
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно-двойной) 30 сек.	балл	«5» - 10 серий; «4» - 7 серий; «3» - 4 серий; «2» - не выполнил задание
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой . Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 30 см от конца скакалки)	балл	«5» - 8 раз из 10 ; «4» - 6 раз из 10; «3» - 4 раза из 10; «2» - не выполнил задание .
11	«Вертушка» обручем вперед. Руки разведены в стороны. Стойка на носках.	Балл	«5» - 9 раз из 10 ; «4» - 7 раз из 10; «3» - 5 раза из 10; «2» - не выполнил задание
12	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости и ловля без помощи кистей рук . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 5 раз из 5; «4» - 4 раза из 5; «3» - 3 раза из 5; «2» - не выполнил задание
13	И.П.- стойка на всей стопе. Мяч удерживается двумя руками. Перекат мяча по рукам-спине в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной.	балл	«5» - 8 раз из 10 ; «4» - 6 раз из 10; «3» - 4 раза из 10; «2» - не выполнил задание .
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой , ловля без помощи кистей рук. (минимум на 2 метра от пола) допускается схождение с места . Из 5 бросков	балл	«5» - 4 раза из 5; «4» - 3 раза из 5; «3» - 2 раза из 5; «2» - не выполнил задание
15	И.П.- стойка на всей стопе. Мелкие броски булавами на целый оборот 20 секунд	балл	«5» - 15 бросков ; «4» - 10 бросков; «3» - 5 бросков «2» - не выполнил задание

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления (перевода) в группу базового уровня 5-го года обучения.

Для зачисления необходимо набрать 50 баллов **3 разряд**

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив (ОМУ)
1	И.П.- стоя на скамейке, ноги вместе, колени прямые. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне запястья находятся на линии ниже края скамейки, ноги прямые; «4» - в наклоне запястья находятся на верхнем крае скамейки, ноги прямые; «3» - в наклоне середина кисти находятся на уровне верхнего края скамейки, ноги прямые; «2» - в наклоне пальцы рук находятся на уровне скамейки, ноги согнуты.
2	Упражнение «МОСТ»	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 5-10 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 11-16 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 17-23 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 24 см.
3	Упражнение «МОСТ» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки прямые, ноги врозь менее 10 см; «4» - в захвате руки прямые, ноги врозь более 11 см; «3» - в захвате руки согнуты, ноги врозь менее 10 см; «2» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 11 см.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 140 см и более; «4» - 129-139 см; «3» - 118-128 см; «2» - 107-117 см.
5	Шпагат с правой ноги	балл	«5» - сед с опоры 20см с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «3» - расстояние от пола до бедер 1-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 11-15 см и более

6	Шпагат с левой ноги	балл	«5» - сед с опоры 20см с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «3» - расстояние от пола до бедер 1-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 11-15 см и более.
7	Равновесие «ПАССЕ» И.П.- стойка на полупальцах, шаг- поднять одну ногу в пассе (стопа касается колена). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги, на полупальце . Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 5 сек; «4» - в течение 4 сек; «3» - в течение 3 сек; «2» - в течение 2 сек и меньше.
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед, без остановки (подряд) (допустимы прыжки с согнутыми ногами)	балл	«5» - 15 прыжков; «4» - 10 прыжков; «3» - 6 прыжков; «2» - не выполнил задание
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно-двойной) 30 сек.	балл	«5» - 12 серий; «4» - 10 серий; «3» - 8 серий; «2» - не выполнил задание
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой . Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 10 см от конца скакалки)	балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 4 раза из 10; «2» - не выполнил задание
11	«Вертушка» обручем вперед. Руки разведены в стороны. Стойка на носках.	Балл	«5» - 10 раз из 10 ; «4» - 8 раз из 10; «3» - 6 раза из 10; «2» - не выполнил задание
12	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости и ловля без помощи кистей рук . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 5 раз из 5; «4» - 4 раза из 5; «3» - 3 раза из 5; «2» - не выполнил задание
13	И.П.- стойка на носках. Мяч удерживается двумя руками. Перекат мяча по рукам-спине в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной.	балл	«5» - 8 раз из 10 ; «4» - 6 раз из 10; «3» - 5 раза из 10; «2» - не выполнил задание
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой , ловля без помощи кистей рук. (минимум на 2 метра от пола) допускается схождение с места . Из 5 бросков	балл	«5» - 4 раз из 5; «4» - 3 раза из 5; «3» - 2 раза из 5; «2» - не выполнил задание
15	И.П.- стойка на высоких полупальцах. высокий бросок одной булавы , ловля во вращательное (бросок минимум 2 метра от пола) Из 5 бросков	балл	«5» - 4 раза из 5; «4» - 3 раза из 5; «3» - 2 раза из 5; «2» - не выполнил задание

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления (перевода) в группу базового уровня 6-го года обучения.

Для зачисления необходимо набрать 50 баллов **2 разряд**

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив (ОМУ)
1	И.П.- стоя на скамейке, ноги вместе, колени прямые. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне запястья находятся на линии ниже края скамейки, ноги прямые; «4» - в наклоне запястья находятся на верхнем крае скамейки, ноги прямые; «3» - в наклоне середина кисти находятся на уровне верхнего края скамейки, ноги прямые; «2» - в наклоне пальцы рук находятся на уровне скамейки, ноги согнуты.
2	Упражнение «МОСТ»	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 5-10 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 11-16 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 17-23 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 24 см.
3	Упражнение «МОСТ» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки прямые, ноги врозь менее 10 см; «4» - в захвате руки прямые, ноги врозь более 11 см; «3» - в захвате руки согнуты, ноги врозь менее 10 см; «2» - в захвате руки согнуты, ноги врозь более 11 см.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 150 см и более; «4» - 139-149 см; «3» - 128-138 см; «2» - 117-127 см.
5	Шпагат с правой ноги	балл	«5» - сед с опоры 20см с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «3» - расстояние от пола до бедер 1-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 11-15 см и более.

6	Шпагат с левой ноги	балл	«5» - сед с опоры 20см с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «3» - расстояние от пола до бедер 1-10 см; «2» - расстояние от пола до бедер 10-15 см и более.
7	Равновесие «ПАССЕ» И.П.- стойка на полупальцах, шаг- поднять одну ногу в пассе (стопа касается колена). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги, на полупальце Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 7 сек; «4» - в течение 6 сек; «3» - в течение 5 сек; «2» - в течение 4 сек. и меньше
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед, без остановки (подряд) (допустимы прыжки с согнутыми ногами)	балл	«5» - 20 прыжков; «4» - 17 прыжков; «3» - 10 прыжков; «2» - не выполнил задание
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно-двойной) 30 сек.	балл	«5» - 15 серий; «4» - 13 серий; «3» - 12 серий; «2» - не выполнил задание
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой . Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 10 см от конца скакалки)	балл	«5» - 8 раз из 10 ; «4» - 6 раз из 10; «3» - 4 раза из 10; «2» - не выполнил задание .
11	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости и ловля без помощи кистей рук . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 5 раз из 5; «4» - 4 раза из 5; «3» - 3 раза из 5; «2» - не выполнил задание
12	И.П.- стойка на носках. Мяч удерживается двумя руками. Перекат мяча по рукам-спине в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной.	балл	«5» - 10 раз из 10 ; «4» - 8 раз из 10; «3» - 6 раза из 10; «2» - не выполнил задание .
13	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой , ловля без помощи кистей рук. (минимум на 2 метра от пола) допускается схождение с места . Из 5 бросков	балл	«5» - 5 раз из 5; «4» - 4 раза из 5; «3» - 3 раза из 5; «2» - не выполнил задание
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. высокий бросок одной булавы , ловля во вращательное (бросок минимум 2 метра от пола) Из 5 бросков	балл	«5» - 5 раз из 5; «4» - 4 раза из 5; «3» - 3 раза из 5; «2» - не выполнил задание
15	И.П.- стойка на высоких полупальцах. горизонтальная змейка лентой (одной рукой)	балл	«5» - 20 сек; «4» - 15 сек; «3» - 10 сек; «2» - не выполнил задание .