

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления в группу углублённого уровня 1-го года обучения.

Для зачисления необходимо набрать 50 баллов 1-2 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 10 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 15 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 16-20 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 20 см.
3	И.П. – лежа на спине ноги согнуты и разведены на ширину плеч, руки в замок. Подъем туловища на 90 градусов, спина прямая, за 10 сек	балл	«5» - 7 раз; «4» - 6 раз; «3» - 5 раз; «2» - 4 раза.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 160 см и более; «4» - 149-159 см; «3» - 138-148 см; «2» - 127-137 см.
5	Шпагат с правой ноги . С фиксацией 5 счетов	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.С фиксацией 5 счётов	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	И.П.- стойка на одной ноге (на полупальце), другая прямая назад параллельно полу (вертикальное равновесие). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 5 сек; «4» - в течение 4 сек; «3» - в течение 3 сек; «2» - в течение 2 сек.
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед (допустимы прыжки с согнутыми ногами). Прыжки выполняются подряд без остановки.	балл	«5» - 20 прыжков; «4» -15 прыжков; «3» - 10 прыжка; «2» - менее 10 прыжков .
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно-двойной) за 30 сек.	балл	«5» - 20 серий; «4» - 15 серий; «3» - 10 серий; «2» - менее 10 серий .
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой и ловля за спиной . Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 25 см от конца скакалки)	балл	«5» - 6 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 4 раза из 10; «2» -менее 4 раз
11	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости, шэне и ловля без помощи кистей рук . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска ; «4» - 3 броска; «3» - 2 броска; «2» - не выполнил задание .
12	И.П.- стойка на всей стопе. Мяч удерживается двумя руками. Перекат мяча по рукам-спине(туда и обратно) в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной и впереди в две кисти.	балл	«5» - 5 раз из 10 ; «4» - 4 раз из 10; «3» - 3 раза из 10; «2» -менее 3 раз
13	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой , ловля без помощи кистей рук. (минимум на 3 метра от пола) допускается схождение с места . Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска; «4» - 3 броска; «3» - 2броска; «2» - не выполнил задание .
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. высокий бросок одной булавы и ловля во вращательное (бросок минимум 3 метра от пола) Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска; «4» - 3 броска; «3» - 2 броска; «2» - не выполнил задание .
15	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Спиралька лентой (одной рукой)	балл	«5» - 20 секунд; «4» - 15; «3» - 10; «2» - не выполнил задание .

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

Для зачисления необходимо набрать 50 баллов **1 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» С фиксацией 5 счётов	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 12 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 15 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 16-20 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 20 см.
3	И.П. – лежа на спине ноги согнуты и разведены на ширину плеч, руки в замок. Подъем туловища на 90 градусов, спина прямая, за 10 сек	балл	«5» - 8 раз; «4» - 7 раз; «3» - 6 раз; «2» - 5 раза.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 170 см и более; «4» - 159-169 см; «3» - 148-158 см; «2» - 137-147 см.
5	Шпагат с правой ноги . С фиксацией 8 счётов	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.
6	Шпагат с левой ноги. С фиксацией 8 счётов	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	И.П.- стойка на одной ноге (на полупальце), другая прямая назад параллельно полу (вертикальное равновесие). Руки разведены в стороны. Выполнение с одной ноги Удержания равновесия	балл	«5» - в течение 5 сек; «4» - в течение 4 сек; «3» - в течение 3 сек; «2» - в течение 2 сек.
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед (допустимы прыжки с согнутыми ногами). Прыжки выполняются подряд без остановки.	балл	«5» - 25 прыжков; «4» -20 прыжков; «3» - 15 прыжка; «2» - менее 15 прыжков .
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно-двойной) 30 сек.	балл	«5» - 20 серий; «4» - 15 серий; «3» - 10 серий; «2» - менее 10 серий .
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой и ловля за спиной . Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 25 см от конца скакалки)	балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 6 раз из 10; «3» - 5 раз из 10; «2» -менее 5 раз
11	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости, шэне и ловля без помощи кистей рук . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска ; «4» - 3 броска; «3» - 2 броска; «2» - не выполнил задание .
12	И.П.- стойка на всей стопе. Мяч удерживается двумя руками. Перекат мяча по рукам-спине(туда и обратно) в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной и впереди в две кисти.	балл	«5» - 6 раз из 10 ; «4» - 5 раз из 10; «3» - 4 раза из 10; «2» -менее 4 раз
13	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой (минимум на 3 метра от пола), ловля без помощи кистей рук. допускается схождение с места .Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска; «4» - 3 броска; «3» - 2 броска; «2» - не выполнил задание .
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. высокий бросок одной булавы, шэне и ловля во вращательное (бросок минимум 3 метра от пола) Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска ; «4» - 3 броска; «3» - 2 броска; «2» - не выполнил задание .
15	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Спиралька лентой (одной рукой с переступанием вокруг себя)	балл	«5» - 20 секунд; «4» - 15; «3» - 10; «2» - не выполнил задание .

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

Для зачисления необходимо набрать 50 баллов **1-кмс 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» С фиксацией 5 счётов	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 15 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 20 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 22 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 22 см.
3	И.П. – лежа на спине ноги согнуты и разведены на ширину плеч, руки в замок. Подъем туловища на 90 градусов, спина прямая, за 10 сек	балл	«5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раза.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 175 см и более; «4» -169-174 см; «3» -160-168 см; «2» - 150-159 см.
5	Шпагат с правой ноги . С фиксацией 10 счётов	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.
6	Шпагат с левой ноги.С фиксацией 10 счётов	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	И.П.- стойка на одной ноге (на полупальце), другая в сторону с захватом ноги (боковое равновесие). Выполнение с одной ноги Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 7 сек; «4» - в течение 6 сек; «3» - в течение 5 сек; «2» - в течение 3 сек.
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед (допустимы прыжки с согнутыми ногами). Прыжки выполняются подряд без остановки.	балл	«5» - 30 прыжков; «4» -25 прыжков; «3» - 20 прыжка; «2» - менее 20 прыжков .
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно-двойной) 30 сек.	балл	«5» - 20 серий; «4» - 15 серий; «3» - 10 серий; «2» - менее 10 серий .
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой и ловля за спиной. Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 25 см от конца скакалки)	балл	«5» - 8 раз из 10 ; «4» - 7 раз из 10; «3» - 6 раз из 10; «2» -менее 6 раз
11	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости, шэне и ловля без помощи кистей рук во вращательное движение . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 5 броска ; «4» - 4 броска; «3» - 3 броска; «2» - не выполнил задание .
12	И.П.- стойка на всей стопе. Мяч удерживается двумя руками. Перекат мяча по рукам-спине(туда и обратно) в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной и впереди в две кисти.	балл	«5» - 7 раз из 10 ; «4» - 6 раз из 10; «3» - 5раза из 10; «2» -менее 5 раз
13	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой , шэне и ловля без помощи кистей рук. (минимум на 3 метра от пола) допускается схождение с места . Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска ; «4» - 3 броска; «3» - 2 броска; «2» - не выполнил задание .
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. высокий бросок одной булавы, шэне и ловля во вращательное (бросок минимум 3 метра от пола) Из 5 бросков	балл	«5» - 4 броска ; «4» - 3 броска; «3» - 2-броска; «2» - не выполнил задание .
15	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Эшапе лентой (с одной руки в другую) Выполнять из 10 раз	балл	«5» - 7 раз; «4» - 6 раз; «3» - 5 раз; «2» - менее 5 раз .

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

Для зачисления необходимо набрать 50 баллов **1-кмс 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» С фиксацией 10 счётов	балл	«5» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток менее 15 см; «4» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 20 см; «3» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток 22 см; «2» - мост выполнен из положения стоя, расстояние от кистей рук до пяток более 22 см.
3	И.П. – лежа на спине ноги согнуты и разведены на ширину плеч, руки в замок. Подъём туловища на 90 градусов, спина прямая, за 10 сек	балл	«5» - 10 раз; «4» - 9 раз; «3» - 8 раз; «2» - 7 раза.
4	Прыжок в длину с места. И.П. ноги врозь, толчком двумя ногами прыжок вперед.	балл	«5» - 180 см и более; «4» -169-179 см; «3» -159-168 см; «2» - 149-159 см.
5	Шпагат с правой ноги . С фиксацией 10 счётов	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.
6	Шпагат с левой ноги.С фиксацией 10 счётов	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	И.П.- стойка на одной ноге (на полупальце), другая назад с захватом ноги (равновесие в кольцо с помощью руки). Выполнение с одной ноги Удержания равновесия	балл	«5» - в течение 8 сек; «4» - в течение 6 сек; «3» - в течение 5 сек; «2» - в течение 3 сек.
8	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением ее вперед (допустимы прыжки с согнутыми ногами). Прыжки выполняются подряд без остановки.	балл	«5» - 35 прыжков; «4» -30 прыжков; «3» - 25 прыжка; «2» - менее 20 прыжков .
9	Прыжки через скакалку с вращением вперед (просто-скрестно-двойной) 30 сек.	балл	«5» - 20 серий; «4» - 15 серий; «3» - 12 серий; «2» - менее 12 серий .
10	И.П.- стойка на полупальцах . Простое «Эшапе» скакалкой и ловля за спиной. Оба конца в руках. Ловля второго конца. (допускается ловля 25 см от конца скакалки)	балл	«5» - 9 раз из 10 ; «4» - 8 раз из 10; «3» - 7 раз из 10; «2» -менее 7 раз
11	И.П.- стойка на носках . Бросок обруча в любой плоскости, шэне и ловля без помощи кистей рук во вращательное движение . Допускается ловля с небольшим перемещением. Из 5 бросков	балл	«5» - 5 броска ; «4» - 4 броска; «3» - 3 броска; «2» - не выполнил задание .
12	И.П.- стойка на носках. Мяч удерживается двумя руками. Перекаат мяча по рукам-спине(туда и обратно) в положении полуприсед. Ловля двумя руками за спиной и впереди в две кисти.	балл	«5» - 8 раз из 10 ; «4» - 7 раз из 10; «3» - брза из 10; «2» -менее 6 раз
13	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Бросок мяча одной рукой , шэне и ловля без помощи кистей рук. (минимум на 3 метра от пола) допускается схождение с места . Из 5 бросков	балл	«5» - 5 броска; «4» - 4 броска; «3» - 3 броска; «2» - не выполнил задание .
14	И.П.- стойка на высоких полупальцах. высокий бросок одной булавы, шэне и ловля во вращательное (бросок минимум 3 метра от пола) Из 5 бросков	балл	«5» - 5 броска; «4» - 4 броска; «3» - 3-броска; «2» - не выполнил задание.
15	И.П.- стойка на высоких полупальцах. Эшапе лентой (с одной руки в другую) Выполнять из 10 раз	балл	«5» - 8 раз; «4» - 7; «3» - 6; «2» - менее 5 раз .