

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

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 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 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.
6	Шпагат с левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;

			<p>«4» - расстояние от пола до бедер 1-7 см;</p> <p>«3» - расстояние от пола до бедер 8-14 см;</p> <p>«2» - расстояние от пола до бедер 15 см.</p>
7	<p>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</p> <p>Удержание равновесия</p>	балл	<p>«5» - в течение 5 сек;</p> <p>«4» - в течение 4 сек;</p> <p>«3» - в течение 3 сек;</p> <p>«2» - в течение 2 сек</p>
8	<p>10 прыжков подряд через скакалку.</p> <p>Вращение скакалки вперед.</p>	балл	<p>«5» - 10 раз;</p> <p>«4» - 8 раз;</p> <p>«3» - 6 раз;</p> <p>«2» - 5 раз</p>