

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБУДО ДЮСШ №2 г. Сочи Ю.О.Глазков  
 приказ от 30.04.2023 3-а №25



**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.**

**1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-года обучения (для зачисления).  
 Девочки 2016 год рождения.**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек .			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

**- зачисление производится по наибольшей сумме баллов за 3 упражнения.**