

УТВЕРЖДАЮ:

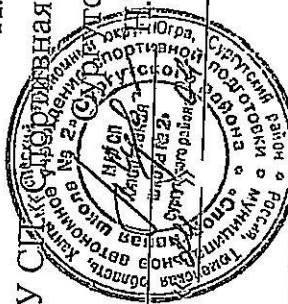
И.о. директора

МАУ СШ «Специальная школа № 2»

Сургутского района

И.В. Суворова

2023г.



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
НП-1			
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.
НП-2, НП-3			
2.1.	"Мост" из положения лежа	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	"Мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" с захватом за голени; "4" - кисти рук в упоре у пяток; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь

2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	<p>"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см. "5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.</p>
2.5.	Поперечный шпагат	балл	<p>"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.</p>
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	<p>"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; "3" - в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; "2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; "3" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; "2" - угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; "1" - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.</p>
2.8.	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	балл	<p>"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнить поочередно одной и другой рукой.	балл	<p>"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "2" - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "1" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.</p>
2.10.	Техническое мастерство		<p>Обязательная техническая программа (получить зачет). Для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения - занять с 1 по 6 место на спортивных соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка, а так же засчитывается результат с 1 по 6 место на муниципальных и межмуниципальных спортивных соревнованиях. Разрядные требования не предъявляются.</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "художественная гимнастика"

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – весь период (5 лет)			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги точно в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	"5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в	балл	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с;

	захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги		"3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	"5" - нога зафиксирована на уровне головы; "4" - нога зафиксирована на уровне плеч; "3" - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; "2" - нога параллельно полу; "1" - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю стопу; "4" - перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
1.10.	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
1.11.	Техническое мастерство		
2.1.	T(CC)-3 T(CC)-4 T(CC)-5		Обязательная техническая программа (получить зачет)
			Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "художественная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив*
этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) весь период (не ограничивается)			
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата.

1.2.	Поперечный шпагат	балл	<p>"5" - сед, ноги точно в стороны;</p> <p>"4" - с небольшим поворотом бедер внутрь;</p> <p>"3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см;</p> <p>"2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см;</p> <p>"1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.</p> <p>"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены;</p> <p>"4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с наибольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены;</p> <p>"3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога значительно сгибается при наклоне;</p> <p>"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов;</p> <p>"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p> <p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали:</p> <p>"5" - 14 раз;</p> <p>"4" - 13 раз;</p> <p>"3" - 12 раз;</p> <p>"2" - 11 раз;</p> <p>"1" - 10 раз.</p>
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	<p>"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p> <p>"5" - 36-37 раз</p> <p>"4" - 35 раз;</p> <p>"3" - 34 раза;</p> <p>"2" - 33 раза;</p> <p>"1" - 32 раза.</p>
1.4.	Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>"5" - сохранение равновесия 5 с и более;</p> <p>"4" - сохранение равновесия 4 с;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 3 с;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 2 с;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 1 с.</p> <p>"5" - амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально;</p> <p>"4" - амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали;</p> <p>"3" - амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали;</p> <p>"2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону;</p> <p>"1" - амплитуда 145 градусов.</p>
1.5.	Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	балл	
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же упражнение с другой ноги.	балл	
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	

1.9.	Равновесие в стойке на пальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	"5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких пальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких пальцах.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	"5" - фиксация шпагата в трех фазах движения; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135 градусов.
1.12.	В стойке на пальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	балл	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине.
1.13.	В стойке на пальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	"5" - 6 бросков на высоких пальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 5 бросков на высоких пальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких пальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 3 броска на низких пальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких пальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
		2. Уровень спортивной квалификации	
2.1.	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"		

* срок реализации этапа совершенствования спортивного мастера по виду спорта "художественная гимнастика" не ограничивается

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Художественная гимнастика»
 Контрольно-переходных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации
 для зачисления и(или) перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (весь период)

№ п/п	Ф. И. спортсмена	Нормативы																		
		Шпаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень.	Конечный шпатель	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции наклона в опоре на одной ноге другая вверх	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимаемая туловище, разведение ног в шпатель за 10 с	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе, 10 наклонов назад.	Прыжки на двух ногах через скамью с двойным вращением вперед за 10 с	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, другая в захват разномысленной рукой "в кольцо", То же упрямление с другой ноги	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону; назад. То же с другой ноги.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	Исходное положение - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в нижней плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, левая левое с вращением. То же другой рукой.	Техническое мастерство	наличие спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФСОП)	Результат сдачи (перевод (указание группы), отчисление зачисление (указание группы), отчисление						
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема
 Тренер _____ Дата _____
 _____ Члены комиссии

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Художественная гимнастика»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровню спортивной квалификации для зачисления и(или) перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (этап подготовки не ограничивается)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы																	
		Шпалаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	Поперечный шпалат	Наклоны назад в стойке на полунапавсе одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	Из поперечной "лежка на спине", ноги вперед, сяд ухом с разведением ног в шпалат за 15 с	Из поперечная "лежка на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	Из стойки на полунапавцах, руки в стороны, ноги, другая в захват разноименной рукой "в колесо", То же упражнение с другой ноги.	Легкая в стороны-вверх, руки в стороны, Упражнение 5 с.	Выполнение с обеих ног	Равновесие в стойке на полунапавцах одной рукой вперед-вверх, руки в стороны, Упражнение 5 с. Выполнение с обеих ног.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпалат, поперечный шпалат, шпалат левой, То же с другой ноги.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпалат, поперечный шпалат, шпалат левой, То же с другой ноги.	В стойке на полунапавцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	В стойке на полунапавцах в круге династром 1 метр, жонглирование булавками правой рукой. То же упражнение другой рукой.	Техническое мастерство (зачет / не зачет)	наличие спортивного разряда КМС	Результат сдачи (перевод (указаны очки), зачисление (указаны группы), отчисление	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема
 Тренер _____ Дата _____
 Члены комиссии _____