

**Приёмные нормативы**  
по оценке физических качеств по общей и специальной физической  
подготовке для зачисления поступающих  
**в группу базового уровня первого года обучения (БУ-1)**  
по дополнительной предпрофессиональной программе  
по виду спорта **художественная гимнастика**  
(девушки)

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-1				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточный лишний вес	
2.	Гибкость: И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, фиксация положения 5 сек	Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени согнутые	При наклоне вперед кисти рук не на линии стоп, колени согнутые
3.	И.П. – лёжа на животе «Корзиночка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	Касаясь стопами лба	Касаясь стопами затылка	Не касается стопами затылка (не более 3 см)	6-10 см. При выполнении движения колени обязательно вместе	Касаясь стопами лба
4.	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45°	40°	30°	20°	10°
5.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны, выполнять с обеих ног, удержание положения в течении :	6 сек.	5 сек	4 сек	3 сек.	2 сек
6.	Прыжок с места толчком двух ног (см.)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)	(лёгкость прыжка, толчок)		
7.	И.П. сед ноги врозь. Наклоны вперед с фиксацией положения	Плотное прилегания к полу, колени прямые	Не плотное прилегания к полу, колени прямые	Нет плотного прилегания к полу, согнутые колени.	Нет плотного прилегания к полу, сильно согнутые колени.	Минимальный наклон вперед колени сильно согнуты
8.	Мостик из положения стоя с помощью тренера (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	до 30	30	35	40	более 40
9.	И.П. сед ноги согнуты, топы вместе, в колени разведены «Лягушка» наклон вперед	Полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу	Не полное прилегание тела к полу, колени не касаются пола	Не значительный наклон вперед, бедра высоко от пола	

Средний балл – 5,0-4,5 - высокий уровень СФП  
 - 4,4-4,0 - выше среднего СФП  
 - 3,9-3,5 - средний уровень СФП  
 - 3,4-3,0 - ниже среднего СФП  
 - 2,9 и ниже - низкий уровень СФП

Минимальный средний проходной балл – 3 балла.

В ДЮСШ №1 зачисляются дети, набравшие наибольший средний балл, в количестве, предусмотренном муниципальным заданием ДЮСШ №1.