

**Нормативы просмотра (тесты)**  
 по оценке физических качеств по общей и специальной физической  
 подготовки поступающих в МАУДО СШ №1 на отделение  
 художественной гимнастики по дополнительной образовательной  
 программе в группы ЭНП-1 на 2024-2025 уч. год  
 (девочки)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения			
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.
1.4	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	балл	"5" – 45 градусов; "4" - 40 градусов; "3" - 30 градусов; "2" - 20 градусов; "1" – 10 градусов;
1.5	Гибкость: И.П. – сед, ноги врозь. Наклон вперед, фиксация положения 5 сек	балл	"5" – Плотное прилегание, колени прямые "4" – Неплотное прилегание к полу, колени прямые "3" – Нет плотного прилегания к полу, согнутые колени "2" - Нет плотного прилегания к полу, сильно согнутые колени "1" – Минимальный наклон вперед, колени сильно согнуты
1.6	Прыжок с места вверх	балл	"5" - лёгкость прыжка, толчок "4" - лёгкость прыжка, толчок "3" - лёгкость прыжка, толчок
1.7	И.П. сед ноги согнуты, топы вместе, в колени разведены «Лягушка» наклон вперед	балл	"5" - Полное прилегание тела к полу "4" - Не полное прилегание тела к полу "3" - Не полное прилегание тела к полу, колени не касаются пола "2" - Не значительный наклон вперед, бедра высоко от пола
1.8	Мостик (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	балл	"5" - до 30 см. "4" - 30 см. "3" - 35 см. "2" - 40 см. "1" - более 40см.
1.8	Внешний вид	балл	"5" - Стройная фигура без лишнего веса "4" - Стройная фигура "3" - Видимый лишний вес "2" - Избыточный лишний вес

Преимущества для зачисления на СОЭ имеют дети, выполнившие все зачетные нормативы, а также наиболее соответствующие художественной гимнастике по внешним данным.