

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

№ п.п.	Контрольные нормативы	Просмотр при поступлении на ЭСО				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточны й лишний вес	
2.	Гибкость: И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперёд, фиксация положения 5 сек	Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперёд кости рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперёд кости рук на линии стоп, колени прямые	При наклоне вперёд кости рук на линии стоп, колени согнутые	При наклоне вперёд кости рук не на линии стоп, колени согнутые
3.	И.П. сед ноги врозь. Наклоны вперёд с фиксацией положения	Плотное прилегания к полу, колени прямые	Не плот-ное прилегания к полу, коле-ни прямые	Нет плотного прилегания к полу, согнутые колени.	Нет плотного прилегания к полу, сильно согнутые колени.	Минималь- ный наклон вперед колени сильно согнуты
4.	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 значи- тельный наклон вперед, бедра высоко от пола	
5.	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	более 10 см. при выполнении движения колени обязательно вместе
6.	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45о	40о	30о	20о	10о
7.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в сторону выполнять с обеих ног, удержание положения в течении :	6 сек.	5 сек	4 сек	3 сек.	2 сек
8.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	(лёгкость прыжка, толчок)	.(лёгкость прыжка, толчок)	.(лёгкость прыжка, толчок)		
9.	Мостик из положения стоя с помощью тренера (расстояние от стоп до пальцев, с фиксацией 5 сек.)	до 30	30	35	40	более 40

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