

Нормативы просмотра (тесты)
по оценке физических качеств по общей и специальной физической подготовки
поступающих на освоение программы.

(таблица №6)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Просмотр при поступлении на СО				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Внешний вид	Стройная фигура без лишнего веса	Стройная фигура	Видимый лишний вес	Избыточный лишний вес	
2.	Гибкость: ИП - 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
4.	ИЛ. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад.	45о	40о	30о	20о	10о
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.	ИЛ сед ноги врозь. Наклоны вперед с фиксацией	Плотное прилегания к полу, колени	Не плотное прилегания к полу, колени	Нет плотного прилегания к полу,	Нет плотного прилегания к полу, сильно	Минимальный наклон вперед колени

	положения	прямые	прямые	согнутые колени.	согнутые 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.	ИЛ 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	

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