



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА**

650023, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 56в
тел.: 8(3842) 53-96-77 (спорт. отдел), 51-22-25 (бухгалтерия)
E-mail: sport.kemerovo@mail.ru
Официальный сайт: sportkemerovo.ru
ОКПО 43851797 ОГРН 1034205034038
ИНН/КПП 4205010776/420501001

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г.КЕМЕРОВО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШОР по
гимнастике»

 Т.Н. Артамонова

приказ от 21.06.2024 № 59/п

**Регламент
проведения контрольно-вступительных испытаний
в МАУДО «СШОР по гимнастике» на 2024-2025 учебно-тренировочный год**

Кемерово
2024

1. Общие положения

1.1. Настоящий регламент определяет сроки и порядок приема поступающих в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по гимнастике» для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (далее - прием).

1.2. Прием обучающихся осуществляется в соответствии с положением о приеме, переводе, восстановлении и отчислении обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по гимнастике» на основании результатов индивидуального отбора.

1.3. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование.

1.4. К тестированию допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.5. Сведения о сроках и месте проведения тестирования:

23 августа (пятница) 2024 года - с 16.00 до 18.00 ч. - Девочки (спортивная и художественная гимнастика).

Спортивная гимнастика - ответственный - заведующая отделом спортивной подготовки (женское отделение) Алимova М.В.

Художественная гимнастика – ответственный тренер-преподаватель Илясова С.В.

24 августа (суббота) 2024 года с 10.00 до 12.00 ч. – мальчики (спортивная гимнастика)

Ответственный – заведующий отделом спортивной подготовки (мужское отделение) Горшков Г.М.

1.6. Перед вступительным испытанием проводится консультация по содержанию, по предъявляемым требованиям, технологии проведения вступительного испытания, инструктаж по технике безопасности.

2. Регламент проведения вступительных испытаний.

2.1. Для участия в отборе поступающему или законному представителю поступающего необходимо сдать пакет документов не позднее 22 августа 2024 года.

2.2. Прием документов осуществляют члены приемной комиссии по следующему графику: с 22 июля по 22 августа 2024 г. по адресу: г.Кемерово, ул.Кирова, 41 (стадион Химик, западная трибуна, 2 этаж).

2.3. Для проведения вступительного испытания формируются группы поступающих.

2.4. Расписание вступительных испытаний (группа, дата, время и место проведения вступительного испытания) утверждается председателем приемной комиссии.

2.5. Испытания организуются и проводятся в спортивном зале.

2.6. В день вступительного испытания поступающий обязан:

– явиться за 30 минут до начала вступительного испытания;

– иметь при себе соответствующую спортивную форму.

2.7. Во время проведения вступительного испытания поступающие должны соблюдать следующие правила:

– соблюдать тишину;

– соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

– своевременно проводить разминку, а также являться по требованию членом комиссии к месту сдачи норматива.

2.8. Во время проведения вступительного испытания поступающим запрещено:

– использовать какое-либо оборудование без указания членом комиссии;

– покидать пределы территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительных испытаний.

За нарушение правил поведения поступающий может быть удален со вступительного испытания с соответствующей записью в протоколе вступительного испытания и проставлением

результата «Не зачтено».

2.9. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждение.

2.10. При проведении вступительного испытания члены экзаменационной комиссии обеспечивают спокойную и доброжелательную обстановку, позволяющую поступающему наиболее полно проявить уровень своих физических возможностей.

2.11. Не допускается некорректное поведение поступающих и (или) родителей (законных представителей) в отношении членов экзаменационной комиссии и других поступающих.

2.12. Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь, или иные обстоятельства, подтверждаемые документально), допускаются к нему индивидуально, но не позднее срока завершения проведения вступительных испытаний.

2.13. Перечень тестов индивидуального отбора по программам (приложение 1, 2, 3).

2.14. Методические рекомендации для проведения тестирования (приложение 4).

3. Подведение и размещение итогов проведения контрольно-вступительных испытаний.

3.1. Тестирование проводится по балльной системе. По сумме баллов всех тестов составляется итоговый рейтинг, где отражается набранная сумма баллов каждого поступающего.

3.2. Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии.

3.3. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.4. Результаты индивидуального отбора с указанием пофамильного списка-рейтинга размещаются на сайте учреждения <https://sportkemerovo.ru/> и вывешиваются в фойе по адресу: г. Кемерово, проспект Притомский, 12 (Ледовый дворец «Кузбасс», 4 этаж).

3.5. Приказ о зачислении в МАУДО «СШОР по гимнастике» издается до 31 августа 2024 г. (включительно) на основании решения приемной комиссии.

3.6. Поступающие считаются зачисленными в учреждение в соответствии с приказом о зачислении с 01.09.2024г.

3.7. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора, учреждение объявляет дополнительный отбор.

3.8. Дополнительный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные учреждением, в том же порядке, что и первоначальный отбор.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта
по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)**

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки				2. Нормативы специальной физической подготовки			
	1.1 Челночный бег 3x10 м (с)	1.2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1.3 Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз)	1.4 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) Фиксация положения 3 с.	1.5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2.1 И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	2.2 Вис «уголом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	2.3 Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
5.0	9.50	16	10	+9	150	25	15.00	9.00
4.9	9.51	-	-	-	149	-	14.80	8.9
4.8	9.52	-	-	-	148	24	14.60	8.8
4.7	9.53	-	-	-	147	-	14.40	8.7
4.6	9.54	-	-	-	146	23	14.20	8.6
4.5	9.55	15	9	+8	145	-	14.00	8.5
4.4	9.56	-	-	-	144	22	13.80	8.4
4.3	9.57	-	-	-	143	-	13.60	8.3
4.2	9.58	-	-	-	142	21	13.40	8.2
4.1	9.59	-	-	-	141	-	13.20	8.1
4.0	10.00	14	8	+7	140	20	13.00	8.00
3.9	10.01	-	-	-	139	-	12.80	7.9
3.8	10.02	-	-	-	138	19	12.60	7.8
3.7	10.03	-	-	-	137	-	12.40	7.7
3.6	10.04	-	-	-	136	18	12.20	7.6
3.5	10.05	13	7	+6	135	-	12.00	7.5
3.4	10.06	-	-	-	134	17	11.80	7.4
3.3	10.07	-	-	-	133	-	11.60	7.3
3.2	10.08	-	-	-	132	16	11.40	7.2
3.1	10.09	-	-	-	131	-	11.20	7.1

3.0	10.10	12	6	+5	130	15	11.00	7.00
2.9	10.11	-	-	-	129	-	10.60	6.9
2.8	10.12	-	-	-	128	14	10.30	6.8
2.7	10.13	-	-	-	127	-	10.00	6.7
2.6	10.14	-	-	-	126	13	9.70	6.6
2.5	10.15	11	5	+4	125	-	9.50	6.5
2.4	10.16	-	-	-	124	12	9.00	6.4
2.3	10.17	-	-	-	123	-	8.70	6.3
2.2	10.18	-	-	-	122	11	8.50	6.2
2.1	10.19	-	-	-	121	-	8.20	6.1
2.0	10.20	10	4	+3	120	10	8.00	6.00
1.9	10.21	-	-	-	119	-	7.80	5.9
1.8	10.22	-	-	-	118	9	7.40	5.8
1.7	10.23	-	-	-	117	-	7.00	5.7
1.6	10.24	-	-	-	116	8	6.70	5.6
1.5	10.25	9	3	+2	115	-	6.50	5.5
1.4	10.26	-	-	-	114	7	6.20	5.4
1.3	10.27	-	-	-	113	-	6.00	5.3
1.2	10.28	-	-	-	112	6	5.80	5.2
1.1	10.29	-	-	-	111	-	5.50	5.1
1.0	10.30	8	2	+1	110	5	5.00	5.00

¹Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

²Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - начисляется дополнительный балл.

³При наличии у поступающего спортивного разряда по спортивной гимнастике - начисляются дополнительные баллы.

⁴В группы начальной подготовки первого года зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла.

⁵Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

⁶Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на обучение по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта
по виду спорта «спортивная гимнастика»
(девочки)**

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки				2. Нормативы специальной физической подготовки			
	1.1 Челночный бег 3x10 м (с)	1.2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1.3 Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине (кол-во раз)	1.4 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см) Фиксация положения 3 с.	1.5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2.1 И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	2.2 Вис «уголом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	2.3 Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
5.0	10.20	13	13	+11	145	25	15.00	9.00
4.9	10.21	-	-	-	144	-	14.80	8.9
4.8	10.22	-	-	-	143	24	14.60	8.8
4.7	10.23	-	-	-	142	-	14.40	8.7
4.6	10.24	-	-	-	141	23	14.20	8.6
4.5	10.25	12	12	+10	140	-	14.00	8.5
4.4	10.26	-	-	-	139	22	13.80	8.4
4.3	10.27	-	-	-	138	-	13.60	8.3
4.2	10.28	-	-	-	137	21	13.40	8.2
4.1	10.29	-	-	-	136	-	13.20	8.1
4.0	10.30	11	11	+9	135	20	13.00	8.00
3.9	10.31	-	-	-	134	-	12.80	7.9
3.8	10.32	-	-	-	133	19	12.60	7.8
3.7	10.33	-	-	-	132	-	12.40	7.7
3.6	10.34	-	-	-	131	18	12.20	7.6
3.5	10.35	10	10	+8	130	-	12.00	7.5
3.4	10.36	-	-	-	129	17	11.80	7.4
3.3	10.37	-	-	-	128	-	11.60	7.3
3.2	10.38	-	-	-	127	16	11.40	7.2
3.1	10.39	-	-	-	126	-	11.20	7.1

3.0	10.40	9	9	+7	125	15	11.00	7.00
2.9	10.41	-	-	-	124	-	10.60	6.9
2.8	10.42	-	-	-	123	14	10.30	6.8
2.7	10.43	-	-	-	122	-	10.00	6.7
2.6	10.44	-	-	-	121	13	9.70	6.6
2.5	10.45	8	8	+6	120	-	9.50	6.5
2.4	10.46	-	-	-	119	12	9.00	6.4
2.3	10.47	-	-	-	118	-	8.70	6.3
2.2	10.48	-	-	-	117	11	8.50	6.2
2.1	10.49	-	-	-	116	-	8.20	6.1
2.0	10.50	7	7	+5	115	10	8.00	6.00
1.9	10.51	-	-	-	114	-	7.80	5.9
1.8	10.52	-	-	-	113	9	7.40	5.8
1.7	10.53	-	-	-	112	-	7.00	5.7
1.6	10.54	-	-	-	111	8	6.70	5.6
1.5	10.55	6	6	+4	110	-	6.50	5.5
1.4	10.56	-	-	-	109	7	6.20	5.4
1.3	10.57	-	-	-	108	-	6.00	5.3
1.2	10.58	-	-	-	107	6	5.80	5.2
1.1	10.59	-	-	-	106	-	5.50	5.1
1.0	10.60	5	5	+3	105	5	5.00	5.00

¹Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

²Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - начисляется дополнительный балл.

³При наличии у поступающего присвоенного спортивного разряда по спортивной гимнастике - начисляются дополнительные 5 баллов.

⁴В случае выполнения поступающей норматива «подтягивания» из виса хватом сверху на высокой перекладине - начисляются дополнительные 5 баллов.

⁵В группы начальной подготовки первого года зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом из 8 упражнений не менее 1 балла.

⁶Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

⁷Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика» (девочки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Просмотр при поступлении на СО					«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 вперёд, фиксация положения 5 сек	плотная складка, колени прямые	при наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	при наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени согнутые	при наклоне вперёд кисти рук не на линии стоп, колени согнутые	при наклоне вперёд 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	касаюсь стопами лба	касаюсь 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	
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 вперёд, 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, выполнены ритмично, высоко	лёгкость прыжка, толчок, выполнены ритмично, достаточно высоко;	лёгкость прыжка, толчок, выполнены ритмично, незначительно высоко	лёгкость прыжка, толчок, выполнены ритмично, низко	лёгкость прыжка, толчок, выполнены не ритмично, низко	
7.	И.П. сед ноги врозь. Наклоны вперёд с фиксацией положения	плотно 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 (см), 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	

¹Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

²Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - начисляется дополнительный балл.

³При наличии у поступающего присвоенного спортивного разряда по спортивной гимнастике – начисляются дополнительные 5 баллов.

⁴Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

⁵Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

⁶Преимущества для зачисления на СО имеют дети, выполнившие все зачетные нормативы, имеющие спортивные разряды, а также наиболее соответствующие художественной гимнастике по внешним данным.

Методические указания по организации тестирования

1. Подтягивание в висе хватом сверху (мальчики).

Техника выполнения испытания:

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное поступающему. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Техника выполнения испытания:

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины - 90 см. Для того чтобы занять исходное положение, поступающий подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины.

После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги поступающего.

После этого поступающий выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения поступающий подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Техника выполнения испытания:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Техника выполнения испытания:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в спортивном зале.

Поступающий принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются 2 попытки.

В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

5. Челночный бег 3x10 м.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

Техника выполнения испытания:

По команде «На старт» поступающий становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её любой рукой, возвращается к линии старта, касается её любой рукой и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,01 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- участник не коснулся рукой линии при повороте.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Техника выполнения испытания:

Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Поступающий выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы, купальник).

При выполнении испытания по команде судьи поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 3 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже — знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 3 секунд.

7. Поднимание ног до прямого угла в вися на гимнастической стенке.

Техника выполнения испытания:

Поднимание ног выполняется из исходного положения: вис хватом сверху на гимнастической стенке, спина прижата к стенке, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе, натянуты.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо поднять ноги до прямого угла 90° .

Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Упражнение выполняется только с прямыми ногами, ноги вместе, натянутые.

Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте.

Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное поступающему. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- прогиб в поясничном отделе;
- явно видимое сгибание рук;
- согнутые, разведенные ноги;
- поднимание ног не до прямого угла;
- длительные остановки, более 1 сек. между повторами.

8. Вис «углом» на гимнастической стенке.

Техника выполнения испытания:

Удержание вис «углом» на гимнастической стенке выполняется из исходного положения: вис хватом сверху на гимнастической стенке, спина прижата к стенке, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе, натянуты.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо поднять ноги до прямого угла 90° и зафиксировать.

Упражнение выполняется только с прямыми ногами, ноги вместе, натянутые.

Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого.

Испытание выполняется на максимальное время доступное поступающему. Засчитывается время удержания ног под прямым углом 90° , в случае увеличения угла секундомер останавливается

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- прогиб в поясничном отделе;
- явно видимое сгибание рук;
- согнутые, разведенные ноги;
- удержание ног не под прямым углом.

9. Упражнение «мост» из положения лежа на спине.

Техника выполнения испытания:

Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам.

Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост».

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге.

Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах.

Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч.

Отклонение от вертикали не более 45° .

Фиксация положения 5 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является не правильным;
- отклонение от вертикали более 45° ;
- ноги согнуты.