

Формы отбора поступающих и требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих

Комплектование группы начальной подготовки 1 года обучения

Набор девочек в группы начальной подготовки - 1 года обучения производится с 6 лет и осуществляется на основе тестов, предлагаемых специалистами российского уровня: Ж.Е. Фирелёвой, М.В. Приставкиной, Н.А. Овчинниковой, Е.В. Бирюк и «Нормативами общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки» «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

Критерии оценки морфологических данных и физического развития детей при отборе в группу начальной подготовки 1 года обучения

Компоненты оценки	Норматив	Описание норматива	Оценка
Оценка морфологических данных	«Привлекательное лицо»	Внешне привлекательная	зачёт
			незачёт
	«Пропорциональность тела»	Внешне хорошая Воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	зачёт
			незачёт
	«Стройность тела»	Внешне хорошая Воспринимаемые поперечные и объёмные размеры плеч, грудной клетки, таза, бёдер, голени	зачёт
			незачёт
Оценка комплекса морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга	Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе наклон вперед	зачёт
			незачёт
	Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	зачёт
			незачёт
	Гибкость	Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки прямые	зачёт
			незачёт
Гибкость	«Корзинка», расстояние от головы до пальцев ног	зачёт	
		незачёт	
Гибкость	Сед - ноги вперёд, стопы вытянуть, спина прямая	зачёт	

	Гибкость	«Поперечный» шпагат	незачёт
			зачёт
	Гибкость и сила	«Мост» из положения лёжа на спине	незачёт
			зачёт
Выворотность	Стоя лицом к опоре I позиции ног	незачёт	
		зачёт	
Координационные способности	Координация движений	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	зачёт
			незачёт
Скоростно-силовые качества	Сила мышц ног	Прыжки толчком двух ног Оценивание легкость прыжка и толчок	зачёт
			незачёт

Комплектование группы начальной подготовки 2 года обучения

Формирование учебных групп начальной подготовки 2 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших обучение по программе начальной подготовки 1 года обучения и прошедших «Комплексную оценку результатов обучения». При проведении которой учитываются следующие критерии:

- возраст,
- уровень освоения программы обучения,
- уровень физической и технической подготовленности,
- результативность участия в соревнованиях и соревновательный опыт,
- спортивный разряд,
- внешний вид,
- состояние здоровья,- мотивационно-волевые особенности.

При наличии свободных мест, в группе начальной подготовки 2 года обучения, в конце августа или начале сентября проводится тестирование для девочек 7 лет, желающих заниматься художественной гимнастикой. На основе результатов тестирования принимается решение о зачислении или не зачислении в группу начальной подготовки 2 года обучения.

Критерии оценки морфологических данных при отборе в группу начальной подготовки 2 года обучения

Компоненты оценки	Норматив	Описание норматива	Оценка
Оценка	«Привлекательное лицо»	Внешне привлекательная	зачёт

морфологических данных			незачёт
	«Пропорциональность тела»	Внешне хорошая Воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	зачёт
		«Стройность тела»	Внешне хорошая Воспринимаемые поперечные и объёмные размеры плеч, грудной клетки, таза, бёдер, голени
			незачёт

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагат на полу с правой ноги, руки в стороны	плотное касание пола обоими бедрами, руки в стороны	плотное касание пола обоими бедрами, руки в стороны, небольшая кривизна в положении ног	плотное касание пола обоими бедрами, руки на полу	расстояние между полом и бедром не более 2 см	расстояние между полом и бедром более 2 см
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагат на полу с левой ноги, руки в стороны					
3	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Поперечный шпагат на полу, руки в стороны	выполнение шпагата по одной прямой, руки в стороны	выполнение шпагата с небольшим заворотом стоп внутрь, руки в стороны	выполнение шпагата по одной прямой, руки на полу	расстояние между полом и бедром не более 2 см	расстояние между полом и бедром более 2 см
4	Гибкость: подвижность позвоночного столба "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад, постановка рук на пол,	0	5	8	10	12

	2 - фиксация положения Измеряется расстояние между руками и ногами в сантиметрах					
5	Координационные способности на «чувство равновесия»: Равновесие «пассе» на полной стопе с ногой вперёд, руки вперёд, измеряется в секундах	10	8	6	4	2
6	Скоростно-силовые способности Прыжки на скакалке вперёд с ноги на ногу Выполнение за 10 секунд	14	13	11	10	9
7	Силовые способности: сила мышц пресса Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, их удерживает партнёр 1 - сед 2 - И.П. Оценивается темп при обязательном вертикальном положении спины при подъёме корпуса Выполнение за 10 секунд	9	8	7	6	5
8	Силовые способности: сила мышц спины Из И.П. лежа на животе, руки за голову «в замок» ноги	7	6	5	4	3

	вместе, их удерживает партнёр 1 - прогнуться назад, 2 - И.П. Выполнение за 10 секунд					
9	Скоростно-силовые способности Прыжки согнув колени Выполнение за 10 секунд	12	10	9	8	7

Комплектование группы начальной подготовки 3 года обучения

Формирование учебной группы начальной подготовки 3 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших обучение по программе начальной подготовки 2 года обучения и прошедших «Комплексную оценку результатов обучения».

При наличии свободных мест, в группе начальной подготовки 3 года обучения, в конце августа или начале сентября проводится тестирование для девочек 8 лет, желающих заниматься художественной гимнастикой. На основе результатов тестирования принимается решение о зачислении или не зачислении в группу начальной подготовки 3 года обучения.

Критерии оценки морфологических данных при отборе в группу начальной подготовки 3 года обучения

Компоненты оценки	Норматив	Описание норматива	Оценка
Оценка морфологических данных	«Привлекательное лицо»	Внешне привлекательная	зачёт
			незачёт
	«Пропорциональность тела»	Внешне хорошая Воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	зачёт
			незачёт
	«Стройность тела»	Внешне хорошая Воспринимаемые поперечные и объёмные размеры плеч, грудной клетки, таза, бёдер, голени	зачёт
			незачёт

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Гибкость: подвижность	0	1	3	4	более 4

	тазобедренных суставов Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с гимнастической скамейки Измеряется расстояние от паховой области до пола					
2	Гибкость: подвижность позвоночного столба "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад, постановка рук на пол, 2 - фиксация положения Измеряется расстояние между руками и ногами в сантиметрах	0	3	5	8	10
3	Силовые способности: сила мышц пресса Из И.п. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом 2 - И.П. Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд	6	5	4	3	2
4	Силовые способности: сила мышц спины Прогибание лёжа на животе,	8	7	6	5	3

	<p>руки за голову.</p> <p>Подсчитывается количество прогибаний до вертикального положения плеч за 10 сек</p>					
5	<p>Координационные способности: статическое равновесие</p> <p>Равновесие «захват ноги в шпагат»</p> <p>И.П. - стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой ноги в сторону, захват ноги рукой. То же упражнение с другой ноги</p> <p>Выполняется с максимальной амплитудой</p> <p>Оценить при качественном выполнении время удержания положения в сек</p>	6	5	4	3	2
6	<p>Скоростно-силовые способности</p> <p>Прыжки на скакалке вперёд с ноги на ногу</p> <p>Выполнение за 10 секунд</p>	20	19	18	17	менее 17
7	<p>Силовые способности: сила мышц рук</p> <p>Отжимания от пола в упоре лёжа</p> <p>Подсчитывается количество раз</p>	10	9	8	7	6

Комплектование группы учебной тренировки 1 года обучения

Формирование группы учебной тренировки 1 года обучения проводится из числа девочек, успешно обученных по программе начальной подготовки 3 года обучения и прошедших «Комплексную оценку результатов обучения». А также обучение в этой группе могут продолжить девочки, прошедшие подготовку в группе начальной подготовки 2 года обучения, возрастом не моложе 8 лет и обладающие исключительными двигательными способностями, прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» для группы начальной подготовки 3 года обучения.

При наличии свободных мест, в группе учебной тренировки 1 года обучения, в конце августа или начале сентября проводится тестирование для девочек 9 лет, имеющих физическую или хореографическую подготовку (полученную во время занятий по другим видам спорта или в танцевальных коллективах), желающих заниматься художественной гимнастикой. На основе результатов тестирования принимается решение о зачислении или не зачислении в группу учебной тренировки 1 года обучения.

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу учебной тренировки 1 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с гимнастической скамейки Измеряется расстояние от паховой области до пола	Плотное касание пола правым и левым бедром	Касание пола правым и левым бедром при небольшой кривизне в положении ног	1	2	более 2
	Гибкость: подвижность позвоночного столба "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад, постановка рук на пол, 2 - фиксация положения Измеряется расстояние между руками и ногами в сантиметрах	Пальцы рук заходят за воображаемую линию между пяток	0	1	2	более 2

	<p>Координационные способности: статическое равновесие</p> <p>Равновесие «захват ноги в шпагат»</p> <p>И.П. - стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой ноге.</p> <p>То же упражнение с другой ноги</p> <p>Выполняется с максимальной амплитудой</p> <p>Оценить при качественном выполнении время удержания положения в сек</p>	5	4	3	2	1
	<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p> <p>Из И.п. лежа на спине, ноги вверх</p> <p>1 - сед углом</p> <p>2 - И.П.</p> <p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки</p> <p>Выполнение за 10 секунд</p>	7	6	5	4	3
	<p>Силовые способности: сила мышц спины</p> <p>Из И.п. лежа на животе</p>	10	9	8	7	6

	1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П. Выполнение за 10 секунд					
	Скоростно-силовые способности Прыжки с ноги на ногу на скакалке вперёд Выполнение за 10 секунд	16	15	14	13	12
	Гибкость стоп: И.п. – стойка боком у гимнастической стенки. Хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука на поясе. Развести стопы до максимальной выворотности стоп. Измерить угол разведения стоп	180 °	170 °	160 °	150 °	менее 150 °
	Силовые способности: сила мышц рук Отжимания от пола в упоре лёжа Подсчитывается количество раз	12	11	10	9	8

Комплектование группы учебной тренировки 2 года обучения

Формирование группы учебной тренировки 2 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» по программе учебной тренировки 1 года обучения. А также обучение в этой группе могут продолжить девочки, прошедшие подготовку в группе начальной подготовки 3 года обучения, возрастом не моложе 9 лет и обладающие

исключительными двигательными способностями, прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» для группы учебной тренировки 1 года обучения.

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу учебной тренировки 2 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагаты на правую и левую ногу, с наклоном назад с гимнастической скамейки Измеряется расстояние от паховой области до пола	Касание пола обоими бедрами, плотный захват двумя руками ноги сзади	Касание пола обоими бедрами, при захвате двумя руками голова не касается ноги сзади	При касании пола обоими бедрами, захват ноги сзади только одной рукой	При касании пола обоими бедрами, нет захвата рукой ноги сзади, при наличии хорошего наклона назад	При касании пола обоими бедрами, наклон назад плохо выражен
	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов поперечный шпагат с гимнастической скамейки (правая, левая) Измеряется расстояние от паховой области до пола	Выполнение шпагата по одной прямой, руки в стороны	Выполнение шпагата с небольшим заворотом стоп внутрь, руки в стороны	Выполнение шпагата по одной прямой, руки на полу	1 см	более 1 см
	Гибкость: подвижность позвоночного столба "Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.п. Оценить качество выполнения	захват руками пяток, ноги плотно, голова прижата к спине	захват руками пяток, ноги вместе, голова немного не достаёт до спины	захват руками пяток, колени слегка разведены	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	наклон назад, руками до пола

	<p>Координационные способности: статическое равновесие</p> <p>Равновесие «захват ноги в шпагат»</p> <p>И.П. - стойка, руки в стороны</p> <p>Махом правой ногой вперед, захват ноги двумя руками, стойка на левой ноге.</p> <p>То же упражнение с другой ноги</p> <p>Выполняется с максимальной амплитудой</p> <p>Оценить при качественном выполнении время удержания положения в сек</p>	6	5	4	3	2
	<p>Силовые способности: сила мышц спины</p> <p>Из И.п. лежа на животе</p> <p>1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч, коснутся руками ног 2 - И.П.</p> <p>Выполнение за 10 секунд</p>	14	13	12	11	10
	<p>Скоростно-силовые способности</p> <p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед</p> <p>Выполнение за 10 секунд</p>	30	28	26	25	23
	<p>Силовые способности: сила мышц пресса</p> <p>Поднимание ног в висе на</p>	8	7	6	5	4

	гимнастической стенке. Подсчитывается количество подниманий до прямого угла за 10 секунд					
	Гибкость стоп: И.п. – упор, сидя сзади, пятки вместе, носки врозь. Развести стопы до максимальной выворотности. Измерить угол разведения стоп	180 °	170 °	160 °	150 °	менее 150 °
	Силовые способности: сила мышц рук Отжимания от пола в упоре лёжа Подсчитывается количество раз	18	16	14	12	10
	Силовые способности: поднимание ноги вперёд, назад и в сторону и удержание 3 – 4 секунды, стоя спиной, лицом и боком к гимнастической стенке. Измеряется угол между опорой и поднятой ногой	135°	120°	95°	90°	менее 90°

Комплектование группы учебной тренировки 3 года обучения

Формирование группы учебной тренировки 3 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» по программе учебной тренировки 2 года обучения. А также обучение в этой группе могут продолжить девочки, прошедшие подготовку в группе учебной тренировки 1 года обучения, возрастом не моложе 10 лет и *обладающие*

исключительными двигательными способностями, прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» для группы учебной тренировки 2 года обучения.

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу учебной тренировки 3 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с высоты 40 см Измеряется расстояние от паховой области до пола см	Касание пола бёдрами, руки вверх	Касание пола бёдрами, руки на полу	расстояние между бедром и полом 1 см	расстояние между бедром и полом 2 см	расстояние между бедром и полом 3 см
2	Гибкость: подвижность позвоночного столба "Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад, постановка рук на пол, 2 - 7 фиксация положения 8- И.П.	«мост» с захватом руками за голень, плотная складка	захват руками пяток, голова прижата к спине	захват руками пяток, голова немного не достаёт до спины	захват руками пяток, колени согнуты	пола касаются пальцы рук
3	Силовые способности: сила мышц спины и туловища «поднимание ног на повышенной опоре Лёжа на животе, на повышенной опоре, руки и туловище горизонтально закреплены, ноги свешиваются вниз под	12	11	10	9	8

	<p>прямым углом. Подсчитать количество подниманий ног на 45 °выше горизонтали за 20 секунд</p>					
4	<p>Силовые способности: сила мышц спины и туловища «Наклон в сторону» И.п. – стойка на ширине плеч, руки вверх в замок Наклон туловища вправо (влево) до горизонтали Засекается время удержания</p>	1 мин	45 сек	30 сек	20 сек	10 сек
5	<p>Скоростные способности: частота движений Прыжки через вдвое сложенную скакалку. Выполнение за 10 секунд</p>	16	15	14	13	12
6	<p>Силовые способности: сила мышц брюшного пресса «Книжечка на одну ногу» Из положения лёжа на спине, одну ногу держать вверх - сед углом, руки вперёд. Выполнение за 10 секунд</p>	12	11	10	9	8
7	<p>Гибкость коленей: И.п. - упор, сидя сзади, пятки и носки вместе. Максимально выпрямить колени, стопы взять на себя. Держать 3 сек.</p>	7,5	7 – 6,5	6 – 5,5	5 – 4,5	ниже 4,5

	Измерить расстояние от пола до пяток в см					
8	Силовые способности: сила мышц рук Отжимания от пола в упоре лёжа Подсчитывается количество раз	20	19	18	16	14
9	Оценка статической выносливости: «Стульчик» Полуприсед, спиной прижаться к ровной поверхности. Угол между голенью и бедром, бедром и туловищем равен 90°. Время удержания позы в секундах	60	50	45	40	30
1	Оценка прыгучести прыжок в длину Из стойки - ноги на ширине плеч выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется в сантиметрах от носков ног в и.п. до пяток после приземления. Выполняется 3 попытками, учитывается лучший результат	200	180	160	150	140

Комплектование группы учебной тренировки 4 года обучения

Формирование группы учебной тренировки 4 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» по программе учебной тренировки 3 года обучения. А также обучение в этой группе могут продолжить девочки, прошедшие подготовку в группе учебной тренировки 2 года обучения, возрастом не моложе 11 лет и обладающие исключительными двигательными способностями, прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» для группы учебной тренировки 3 года обучения.

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу учебной тренировки 4 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагаты на правую и левую ногу, с наклоном назад с высоты 40 см Измеряется расстояние от паховой области до пола см	Касание пола обоими бедрами, плотный захват двумя руками ноги сзади	Касание пола обоими бедрами, при захвате двумя руками голова не касается ноги сзади	При касании пола обоими бедрами, захват ноги сзади только одной рукой	При касании пола обоими бедрами, нет захвата рукой ноги сзади,	расстояние между бедром и полом 1 см
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Поперечный шпагат с высоты 40 см Измеряется расстояние от паховой области до пола	Касание пола бёдрами, руки в стороны	с небольшим заворотом стоп вовнутрь	до 3 см от линии до паха	до 5 см от линии до паха	более 5 см от линии до паха
3	Гибкость: тазобедренных суставов И.п. – лёжа на спине. Поднять правую (левую) ногу вперёд вверх, не отрывая таза от пола. Держать 3 сек.	0	3	5	10	более 10

	Измерить расстояние от стопы до пола см					
4	<p>Гибкость: подвижность позвоночного столба «Прогибание назад, руки вверх»</p> <p>Из положения лёжа на животе, руки вверх, прогнуться назад, максимально приблизить руки к полу. Измерить расстояние от кистей рук до пола см</p>	0	3	5	10	15
5	<p>Координационные способности: статическое равновесие</p> <p>Равновесие «захват ноги в шпагат»</p> <p>И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. То же упражнение с другой ноги</p> <p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой Оценить при качественном выполнении время удержания положения в сек</p>	8	7	6	5	4
6	Силловые способности: сила мышц спины и туловища	16	15	14	13	12

	<p>«поднимание корпуса на повышенной опоре» Лёжа на животе, на повышенной опоре, ноги горизонтально закреплены, руки за голову «в замок» корпус свешивается вниз. Подсчитать количество подниманий корпуса на 45 °выше горизонтали за 20 секунд</p>					
7	<p>Оценка частоты движений «поднимание на полупальцы» Выполняется у гимнастической стенки. Пятки вместе, носки врозь. Выполнение за 10 секунд</p>	25	22	20	18	16
8	<p>Скоростные способности: частота движений Прыжки через вчетверо сложенную скакалку в полном приседе Выполнение за 10 секунд</p>	10	9	8	7	6
9	<p>Силовые способности: сила мышц брюшного пресса «Книжечка» Из положения лёжа на спине сед углом, касаясь руками носков. Выполнение за 10 секунд</p>	8	7	6	5	4

1	Гибкость коленей: И.п. - упор, сидя сзади, пятки и носки вместе. Максимально выпрямить колени, стопы взять на себя. Держать 3 сек. Измерить расстояние от пола до пяток в см	8	7 – 7,5	6,5 – 6	5,5 – 5	ниже 5
1	Силовые способности: сила мышц рук Отжимания от пола в упоре лёжа. Подсчитывается количество раз	22	20	19	17	16

Комплектование группы учебной тренировки 5 года обучения

Формирование группы учебной тренировки 5 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» по программе учебной тренировки 4 года обучения. А также обучение в этой группе могут продолжить девочки, прошедшие подготовку в группе учебной тренировки 3 года обучения, возрастом не моложе 12 лет и обладающие исключительными двигательными способностями, прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» для группы учебной тренировки 4 года обучения.

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу учебной тренировки 5 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с высоты 50 см Измеряется расстояние от паховой области до пола см	Касание пола обоими бедрами, руки в стороны	Касание пола обоими бедрами, руки на полу	расстояние между бедром и полом 1 см	расстояние между бедром и полом 2 см	расстояние между бедром и полом 3 см
2	Гибкость: подвижность	0	1	3	5	более 5

	<p>позвоночного столба «Наклон назад, стоя на одной ноге»</p> <p>И.п. – стойка боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука вверх.</p> <p>Выполнить наклон назад, в стойке на одной ноге, другая вперёд на носок до касания свободной рукой пятки опорной ноги.</p> <p>Измерить расстояние от пятки до третьего пальца кисти см</p>					
3	<p>Координационные способности на «чувство равновесия»: равновесие «пассе» с ногой вперёд, руки вперёд, на полупальце с закрытыми глазами</p> <p>Измеряется в секундах</p>	10	9	8	7	5
4	<p>Силовые способности: сила мышц спины</p> <p>И.п. лёжа на животе, руки вперёд</p> <p>1- одновременное поднятие корпуса и ног, согнутых в коленях, до касания руками ног. Подсчитывается</p>	12	11	10	9	8

	количество раз за 10 секунд					
5	Скоростные способности: частота движений Прыжки на скакалке вперёд с двойным прокрутом Выполнение за 10 секунд	35	34	33	32	31
6	Силовые способности: сила мышц пресса Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Подсчитывается количество подниманий до прямого угла за 10 секунд	10	9	8	7	6
7	Силовые способности: сила мышц рук Отжимания от пола в упоре лёжа. Подсчитывается количество раз	25	23	21	20	19

Комплектование группы спортивного совершенствования 1 года обучения

Формирование группы спортивного совершенствования 1 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» по программе учебной тренировки 5 года обучения. А также обучение в этой группе могут продолжить девочки, прошедшие подготовку в группе учебной тренировки 4 года обучения, возрастом не моложе 13 лет и обладающие исключительными двигательными способностями, прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» для группы учебной тренировки 5 года обучения.

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу спортивного совершенствования 1 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Касание пола обоими бедрами,	Касание пола обоими бедрами,	При касании пола обоими	При касании пола обоими	расстояние между бедром и полом

	Шпагаты на правую и левую ногу, с наклоном назад с высоты 50 см Измеряется расстояние от паховой области до пола см	плотный захват двумя руками ноги сзади	при захвате двумя руками голова не касается ноги сзади	бедрами, захват ноги сзади только одной рукой	бедрами, нет захвата рукой ноги сзади,	1 см
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Поперечный шпагат с высоты 50 см Измеряется расстояние от паховой области до пола см	Касание пола бёдрами, руки в стороны	с небольшим заворотом стоп вовнутрь	до 3 см от линии до паха	расстояние между бедром и полом 1 см	расстояние между бедром и полом 3 см
3	Гибкость: тазобедренных суставов И.п. – лёжа на спине. Поднять правую (левую) ногу вперёд вверх, не отрывая таза от пола. Держать 3 сек. Измерить расстояние от стопы до пола см	0	1	3	5	более 5
4	Гибкость: подвижность позвоночного столба «Наклон назад, стоя на двух ногах» И.п. – стойка боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне талии, другая рука вверх. Выполнить наклон назад, в стойке на одной ноге, до	захват рукой за голень, плотная складка	захват рукой за пятку, голова прижата к ноге	захват рукой за пятку, голова немного не достаёт до ноги	рука на полу, около пятки	расстояние 1 см между рукой и пяткой

	захвата свободной рукой голени опорной ноги.					
5	Силовые способности: сила мышц брюшного пресса «Книжечка» Из положения лёжа на спине сед углом, касаясь руками носков. Выполнение за 10 секунд	11	10	9	8	7
6	Скоростные способности: частота движений Прыжки через вчетверо сложенную скакалку в полном приседе Выполнение за 10 секунд	15	14	13	12	11
7	Оценка частоты движений «поднимание на полупальцы на одной ноге» выполняется у гимнастической стенки. Пятки вместе, носки врозь. Выполнение за 10 секунд	22	21	20	19	18
8	Силовые способности: сила мышц спины Стойка на коленях, руки «в стрелочку», колени не разводить Наклон назад, до касания руками пола Выполнение за 10 секунд	10	9	8	7	6
9	Силовые способности: сила мышц рук	20	18	17	16	15

	Отжимания от пола в упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке. Подсчитывается количество раз					
--	--	--	--	--	--	--

Комплектование группы спортивного совершенствования 2 года обучения

Формирование группы спортивного совершенствования 2 года обучения проводится из числа девочек, успешно прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» по программе спортивного совершенствования 1 года обучения. А также обучение в этой группе могут продолжить девочки, прошедшие подготовку в группе учебной тренировки 5 года обучения, возрастом не моложе 14 лет и обладающие исключительными двигательными способностями, прошедших «Комплексную оценку результатов обучения» для группы спортивного совершенствования 1 года обучения.

Критерии оценки физического развития детей при отборе в группу спортивного совершенствования 2 года обучения

№ п/п	Содержание норматива	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Шпагаты на правую и левую ногу, с наклоном назад с высоты 50 см Измеряется расстояние от паховой области до пола см	Касание пола обоими бедрами, плотный захват двумя руками ноги сзади	Касание пола обоими бедрами, при захвате двумя руками голова не касается ноги сзади	При касании пола обоими бедрами, захват ноги сзади только одной рукой	При касании пола обоими бедрами, нет захвата рукой ноги сзади,	расстояние между бедром и полом 1 см
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов Поперечный шпагат с высоты 50 см Измеряется расстояние от паховой области до пола см	Касание пола бёдрами, руки в стороны	с небольшим заворотом стоп вовнутрь	до 3 см от линии до паха	расстояние между бедром и полом 1 см	расстояние между бедром и полом 3 см
3	Гибкость: тазобедренных суставов И.п. – лёжа на боку. Поднять	0	1	3	5	более 5

	правую (левую) ногу в вверх. Держать 3 сек. Измерить расстояние от стопы до пола см					
4	Гибкость: подвижность позвоночного столба «В стойке на груди ноги опустить на пол»	Таз касается головы, ноги вытянуты в коленях, сомкнуты	Таз касается головы, ноги разведены, колени вытянуты	Таз не касается головы, ноги согнуты, стоят на полу пола	Ноги касаются пола	расстояние между ногами и полом 1 см
5	Силовые способности: сила мышц живота и туловища «поднимание корпуса на повышенной опоре» сесть на повышенную опору, руки за голову «в замок», ноги закрепить, корпус опустить вниз. Подсчитать количество подниманий корпуса до уровня вертикали	20	19	18	17	16
6	Скоростные способности: частота движений Прыжки на скакалке назад с двойным прокрутом Выполнение за 10 секунд	32	31	30	29	28
7	Силовые способности: сила мышц спины И.п. в вися на гимнастической стенке, лицом к стенке отведение ног назад на 45 ° Подсчитывается количество раз за 10 секунд	12	11	10	9	8

8	Силловые способности: сила мышц рук Отжимания от пола в упоре лёжа, за 10 сек	13	12	11	10	9
9	Оценка прыгучести прыжок в длину Из стойки - ноги на ширине плеч выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется в сантиметрах от носков ног в и.п. до пяток после приземления. Выполняется 3 попытками, учитывается лучший результат	220	210	200	190	180