

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта  
«художественная гимнастика»  
(тесты контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП).**

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                          | Единица<br>оценки | Норматив                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                     |                   | Девочки                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1        | Фиксация наклона в седе<br>ноги вместе<br>5 счетов                                                                  | балл              | «5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина<br>прямая, ноги выпрямлены;<br>«4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина<br>прямая, ноги выпрямлены;<br>«3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина<br>округлена, ноги выпрямлены; |
| 2        | «Колечко» в положении лежа<br>на животе                                                                             | балл              | «5» - касание стоп головы в наклоне назад;<br>«4» - 10 см до касания;<br>«3» - 15 см до касания;<br>«2» - 20 см до касания;<br>«1» - 25 см до касания;                                                                                                       |
| 3        | И.П. – стойка на одной ноге,<br>другая согнута, и ее стопа<br>касается колена опорной<br>ноги. Удержание равновесия | балл              | «5» - сохранение равновесия в полной стопе 4 с;<br>«4» - сохранение равновесия 4 с;<br>«3» - сохранение равновесия 2 с.                                                                                                                                      |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

**5,0 – 4,5 – высокий;**

**4,4 – 4,0 – выше среднего;**

**3,9 – 3,5 – средний;**

**3,4 – 3,0 – ниже среднего;**

**2,9 – 0,0 – низкий уровень.**