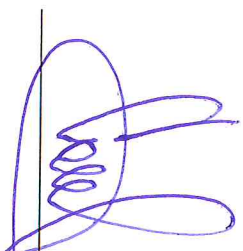


Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовленности для поступающих

в МАУ «СШ «Лидер» на программу спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

в этап начальной подготовки 1 года подготовки

Возраст для зачисления – 6, 7 лет (2013, 2014 г.р.)
Минимальный проходной балл – 30



СОГЛАСОВАНО:
 Директор
 МАУ «СШ «Лидер»
 О. В. Саватова

№ п/п	Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	Балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
2	Гибкость	«Мост» из положения стоя»	Балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3	Гибкость позвоночного столба	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией пояса»	Балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
4	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги	Балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
5	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	Балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6	Координационные	Равновесие в стойке на одной ноге.	Балл	«5» – сохранение равновесия 6 с; «4» –

	способности	другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны		сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. Выполниль с обеих ног
7	Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Сед углом, руки в стороны 20 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты
8	Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке прыжки через скакалку	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленными руками и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленными руками при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутыми руками с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
9	Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута

***РЕЗУЛЬТАТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА В РЕЙТИНГЕ (СПИСОК, СОСТАВЛЕННЫЙ В ПОРЯДКЕ УБЫВАНИЯ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ). В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИСПЫТУЕМЫХ ПРОХОДНОЙ БАЛЛ МОЖЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ. В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ИСПЫТУЕМЫЕ НАБРАЛИ МЕНЬШЕ МИНИМАЛЬНОГО ПРОХОДНОГО БАЛЛА ПРОВОДИТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОТБОР БЕЗ УЧАСТИЯ ЛИЦ, РАНЕЕ ПРОШЕДШИХ ОТБОР.**