НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ

**НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

(возраст 6-7 лет)

**2016 г.р.**

Составлены на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 984

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица оценки | Год рождения | Норматив |
| 1 | 2 | 3 |  | 5 |
| 1. | Упражнение «мост» из положения стоя | балл | 2016 | **«5»** - «мост» с захватом за голени; **«4»** - кисти рук в упоре у пяток; **«3»** - расстояние от кистей рук до пяток 2-3см; **«2»** - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; **«1»** - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см. |
| 2 | Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | 2016 | **«5»** - захват за голеностопный сустав, руки выпрямлены, ноги вместе; **«4»** - захват за носки, руки выпрямлены, ноги вместе; **«3»** - захват за носки, руки согнуты, ноги вместе; **«2»** - захват за носки, руки согнуты, ноги врозь. |
| 3 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 2016 | **«5»** - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; **«4»** - сед с касание пола правым и левым бедром с незначительным поворотом таза;**«3»** - расстояние от пола до бедра 1-3 см; **«2»** - расстояние от пола до бедра 4-5 см;**«1»** - расстояние от пола до бедра 1-3 см, нога согнута в колене. |
| 4. | «Поперечный» шпагат | балл | 2016 | **«5»** - сед, ноги по одной прямой; **«4»** - с небольшим поворотом бедер внутрь; **«3»** - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; **«2»** - расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; **«1»** - расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см. |
| 5 | И.П. - стойке на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки в стороны.  | балл | 2016 | **«5»** - сохранение равновесия на носке 5 сек; **«4»** - сохранение равновесия на носке 4 сек;**«3»** - сохранение равновесия на носке 3сек. **«2»** - сохранение равновесия на носке 2 сек; **«1»** - сохранение равновесия на носке 1 сек. Выполнение с обеих ног |
| 6 | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед. | балл | 2016 | **«5»** - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; **«4»** - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, но плечи приподняты; **«3»** - в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; **«2»** - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянутые, плечи приподняты; **«1»** - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянутые, сутулая спина. |
| 7.  | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 сек. | балл | 2016 | **«5»** - угол между ногами и туловищем 900, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки точно в стороны; **«4»** - угол между ногами и туловищем 900, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; **«3»** - угол между ногами и туловищем 900, сутулая спина, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; **«2»** - угол между ногами и туловищем 900, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; **«1»** - угол между ногами и туловищем более 900, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, носки не оттянуты. |
| 8 | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой. | балл | 2016 | **«5»** - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости. Скакалка имеет натянутую форму; **«4»** - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости. Скакалка имеет натянутую форму; **«3»** - вращение полусогнутой рукой, 3-4 отклонения от заданной плоскости. Скакалка имеет натянутую форму; **«2»** - вращение выпрямленной рукой, 5-ю и долее отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; **«1»** - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 9 | Техническое мастерство |  |  | Обязательная техническая программа.Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка.Балл учитывается в соответствии с занятым местомв спортивных соревнованиях организациии устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. |