НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике

(возраст 4-5 лет)

**2018-2019г.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 подготовки | Норматив |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | И.П – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения – 5 счетов | балл | 1 | «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 | «Колечко» в положении лежа на животе | балл | 1 | «5» – касание стоп головы в наклоне назад;«4» – 10 см до касания;«3» – 15 см до касания;«2» – 20 см до касания;«1» – 25 см до касания. |
| 3 | «Мост» из положения лежа | балл | 1 | «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. |
| 4 | Шпагат с правой и левой ноги | балл | 1 | **«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.  | «Поперечный» шпагат | балл | 1 | **«5»** - сед, ноги по одной прямой; **«4»** - с небольшим поворотом бедер внутрь; **«3»** - расстояние от поперечной линии до паха – 10 см. |
| 6 | И.П. - стойке на одной ноге, другая согнута и её стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки в стороны.  | балл | 1 | **«5»** - сохранение равновесия 4 сек; **«4»** - сохранение равновесия 3 сек;**«3»** -сохранение равновесия 2 сек. Выполнение с обеих ног |
| 7 | 5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед. | балл | 1 | **«5»** - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; **«4»** - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, но плечи приподняты; **«3»** - в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина. |
| 8 | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10 сек. | балл | 1 | **«5»** - угол между ногами и туловищем 900, туловище прямое; **«4»** - угол между ногами и туловищем 900, сутулая спина; **«3»** - угол между ногами и туловищем более 900, сутулая спина, ноги незначительно согнуты. |