

Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки по жудожественной гимнастике

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	Шпагат 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 -5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра
	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха
	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5"- касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине Измеряется расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 сек.	"5" - мост вплотную, руки к пяткам "4" - 2-6 см от рук до стоп "3" - 7-12 см от рук до стоп При выполнении движения руки прямые
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног

Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	<p>"5" – заметный отрыв от пола, колени прямые, носки оттянутые</p> <p>"4" - слабый отрыв, колени слегка расслаблены, носки слабо оттянуты</p> <p>"3"- слабый отрыв, колени сильно согнуты, тяжелое приземление на пятки</p>
Сила мышц рук	«Тележка» - ходьба на руках при наклонном положении корпуса, стопы на полу	<p>"5" – 5м</p> <p>"4" – 3м</p> <p>"3"- менее 2-х метров</p> <p>При выполнении туловище не касается пола, стопы вместе, колени прямые</p>
Музыкально-ритмические способности	Прохлопывание ритмического рисунка мелодии по заданию тренера-преподавателя	

