

Уважаемые родители!

С 1 июня Вы можете оставить онлайн-заявку для поступления в нашу школу по номеру телефона — 74-93-52 или на эл. почту dush1-gumnast-48@yandex.ru
Набор девочек на художественную/спортивную гимнастику — 2015 г.р., мальчиков на спортивную гимнастику — 2014 г.р.
Подробная информация после 1 июня 2021 г.

Система оценок

(тесты)

для зачисления на отделение спортивной гимнастики

ДЕВОЧКИ:

1. Подтягивание из виса на гимнастической жерди хватом сверху силой:

1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов



2. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение

«угол 90°»:

1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов



3. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (держать 5 сек.):

10 баллов – руки перпендикулярны опоре, ноги прямые

8 баллов – руки под углом к опоре до 30° , ноги прямые

5 баллов – руки согнуты к опоре под углом до 45° , ноги согнуты до 30°

3 балла – руки под углом к опоре более 45° , ноги согнуты более 45°

0 баллов – худшее исполнение



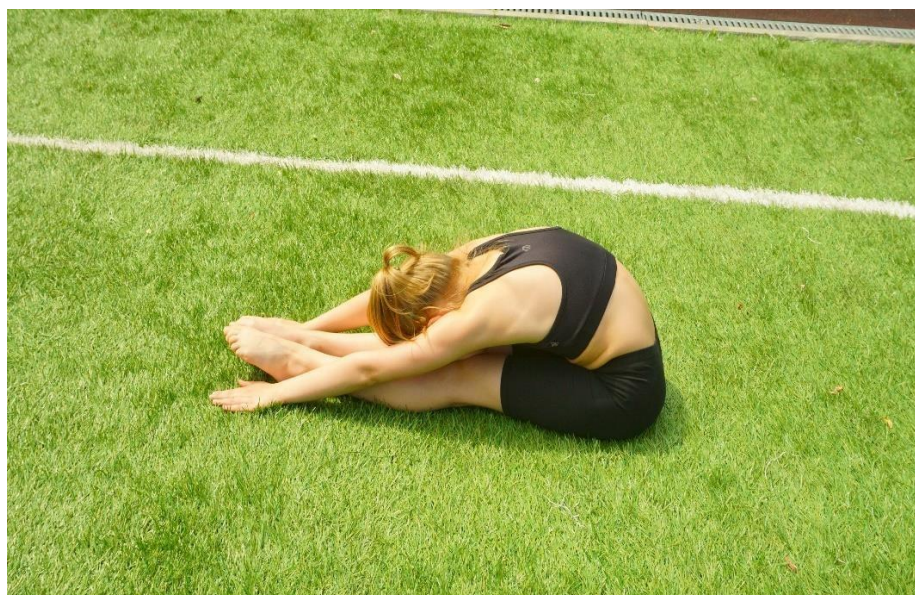
4. Наклон вперед из положения «сед ноги вместе прямые»:

10 баллов – касание грудью прямых ног, руки прямые, без захвата ног руками

8 баллов – наклон туловища до 30° , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками

5 баллов – наклон туловища до 45° , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками

3 балла – наклон туловища более 45° , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками



5. Шпагат (продольный или поперечный):

10 баллов – полное касание бедрами опоры

8 баллов – неполное касание бедрами опоры

5 баллов – касание коленями опоры

3 балла – касание стопами опоры

0 баллов – худшее исполнение



Система оценок

(тесты)

для зачисления на отделение спортивной гимнастики

МАЛЬЧИКИ:

1. **Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху силой:**

1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов



2. **Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение**

«угол 90°»:

1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов



3. Удержание положения «угол 90°» в вися на гимнастической стенке в секундах:

1 сек. – 1 балл; 10 сек. – максимальное количество секунд – 10 баллов



4. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (держат 5 сек.):

10 баллов – руки перпендикулярны опоре, ноги прямые

8 баллов – руки под углом к опоре до 30°, ноги прямые

5 баллов – руки согнуты к опоре под углом до 45°, ноги согнуты до 30°

3 балла – руки под углом к опоре более 45°, ноги согнуты более 45°

0 баллов – худшее исполнение



5. Наклон вперед из положения «сид ноги вместе прямые»:

10 баллов – касание грудью прямых ног, руки прямые, без захвата ног руками

8 баллов – наклон туловища до 30° , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками

5 баллов – наклон туловища до 45° , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками

3 балла – наклон туловища более 45° , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками



Система оценок

(тесты)

для зачисления на отделение художественной гимнастики

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.

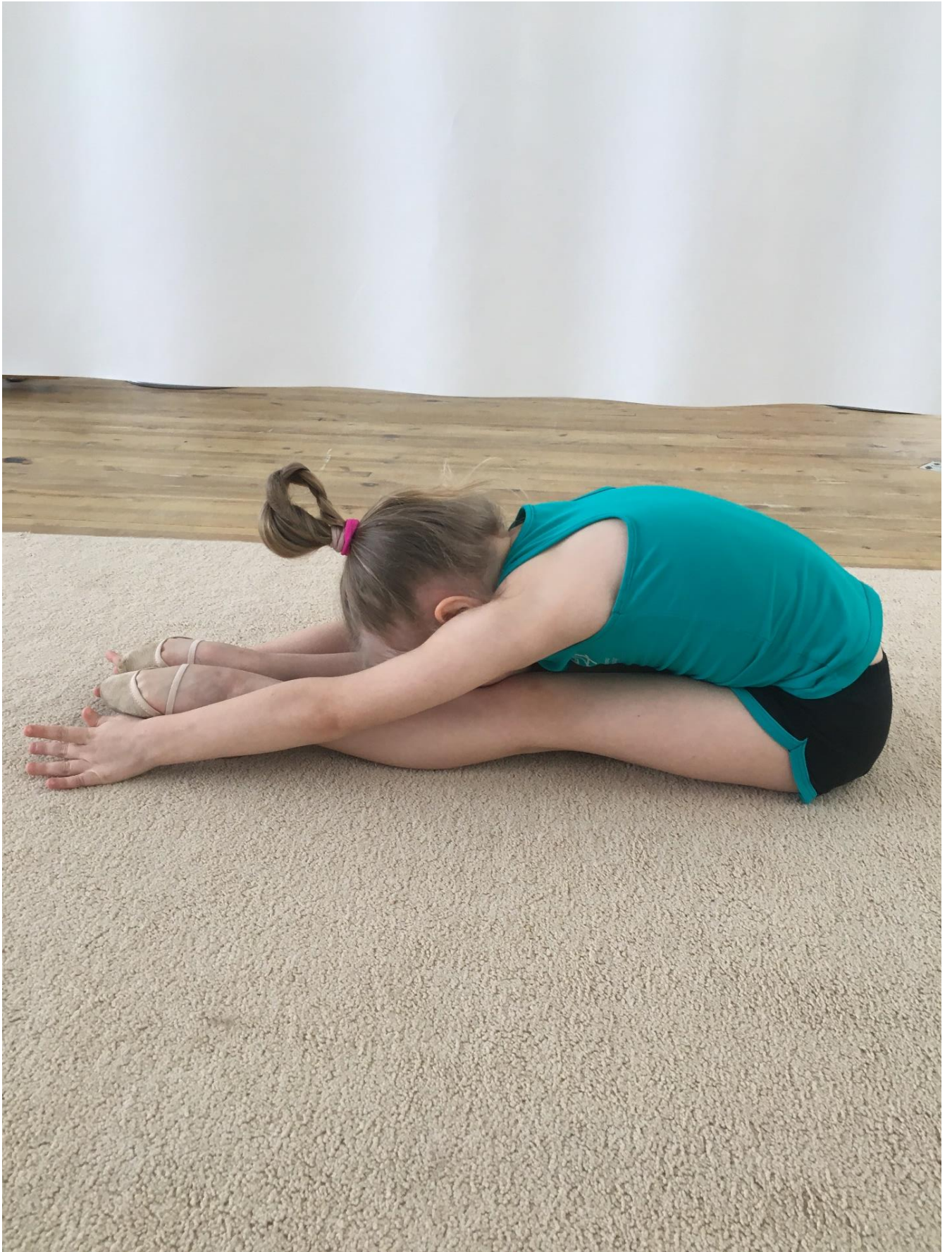
1. И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов

«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 округлена, ноги выпрямлены





2. Упражнение «мост» из положения лёжа

«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. Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения

«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;

«4» - руки согнуты;

«3» - руки согнуты, ноги врозь



4. Шпагат с правой ноги, руки в стороны

«5» - сед с касанием пола правым бедром без поворота таза;

«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;

«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см



5. Шпагат с левой ноги, руки в стороны

«5» - сед с касанием пола левым бедром без поворота таза;

«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;

«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см



6. Поперечный шпагат

«5» - сед, ноги по одной прямой;

«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;

«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см



7. Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается опорной ноги, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия

«5» - в течение 6 с;

«4» - в течение 4 с;

«3» - в течение 2 с.





8. Исходное положение – в стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой

«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;

«4» - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;

«3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута



9. 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед

«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;

«4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;

«3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая



10. Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 сек.

«5» - угол между ногами и туловищем 90° , туловище прямое;

«4» - угол между ногами и туловищем 90° , спина сутулая;

«3» - угол между ногами и туловищем 90° , спина сутулая, ноги согнуты





**Система оценок
(тесты)**

**для зачисления на отделение спортивной гимнастики
ДЕВОЧКИ:**

1. Подтягивание из виса на гимнастической жерди хватом сверху силой:
1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов
2. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°»:
1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов
3. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (держать 5 сек.):
10 баллов – руки перпендикулярны опоре, ноги прямые
8 баллов – руки под углом к опоре до 30°, ноги прямые
5 баллов – руки согнуты к опоре под углом до 45°, ноги согнуты до 30°
3 балла – руки под углом к опоре более 45°, ноги согнуты более 45°
0 баллов – худшее исполнение
4. Наклон вперед из положения «сед ноги вместе прямые»:
10 баллов – касание грудью прямых ног, руки прямые, без захвата ног руками
8 баллов – наклон туловища до 30°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками
5 баллов – наклон туловища до 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками
3 балла – наклон туловища более 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками
5. Шпагат (продольный или поперечный):
10 баллов – полное касание бедрами опоры
8 баллов – неполное касание бедрами опоры
5 баллов – касание коленями опоры
3 балла – касание стопами опоры
0 баллов – худшее исполнение



**Система оценок
(тесты)**

**для зачисления на отделение спортивной гимнастики
МАЛЬЧИКИ:**

1. Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху силой:
1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов
2. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°»:
1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов
3. Удержание положения «угол 90°» в висе на гимнастической стенке в секундах:
1 сек. – 1 балл; 10 сек. – максимальное количество секунд – 10 баллов
4. Упражнение «мост» из положения лежа на спине (держать 5 сек.):
10 баллов – руки перпендикулярны опоре, ноги прямые
8 баллов – руки под углом к опоре до 30°, ноги прямые
5 баллов – руки согнуты к опоре под углом до 45°, ноги согнуты до 30°
3 балла – руки под углом к опоре более 45°, ноги согнуты более 45°
0 баллов – худшее исполнение
5. Наклон вперед из положения «сед ноги вместе прямые»:
10 баллов – касание грудью прямых ног, руки прямые, без захвата ног руками
8 баллов – наклон туловища до 30°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками
5 баллов – наклон туловища до 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками
3 балла – наклон туловища более 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками



**Система оценок
(тесты)**

**для зачисления на отделение художественной гимнастики
ДЕВОЧКИ:**

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.

1. Исходное положение – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов
2. Упражнение «мост» из положения лёжа
3. Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения
4. Шпагат с правой и левой ноги
5. Поперечный шпагат
6. Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается опорной ноги, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия
7. В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой
8. 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед
9. Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 сек.