

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 — 2014 г.р., мальчиков на спортивную гимнастику — 2013 г.р.
Подробная информация после 1 июня 2020 г.

Система оценок

(тесты)

для зачисления на отделение спортивной гимнастики

ДЕВОЧКИ:

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

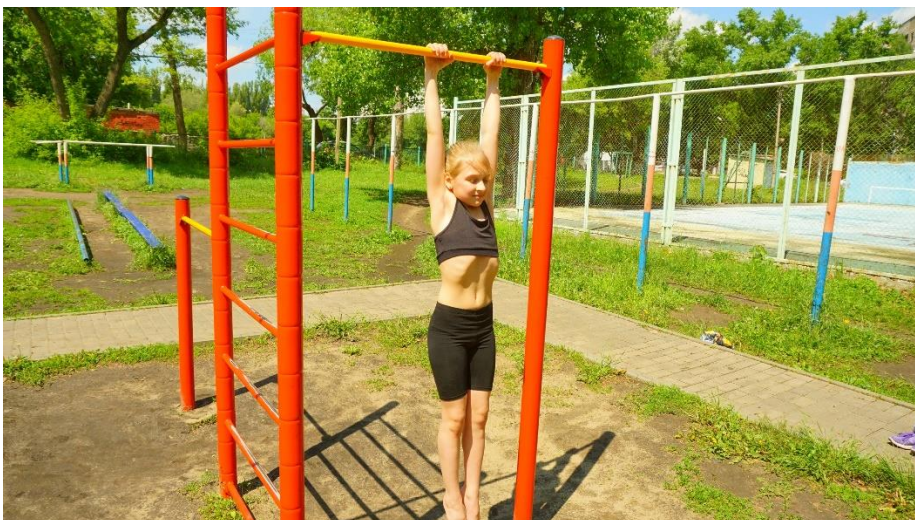
1 раз — 1 балл; 10 раз — максимальное количество раз — 10 баллов



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



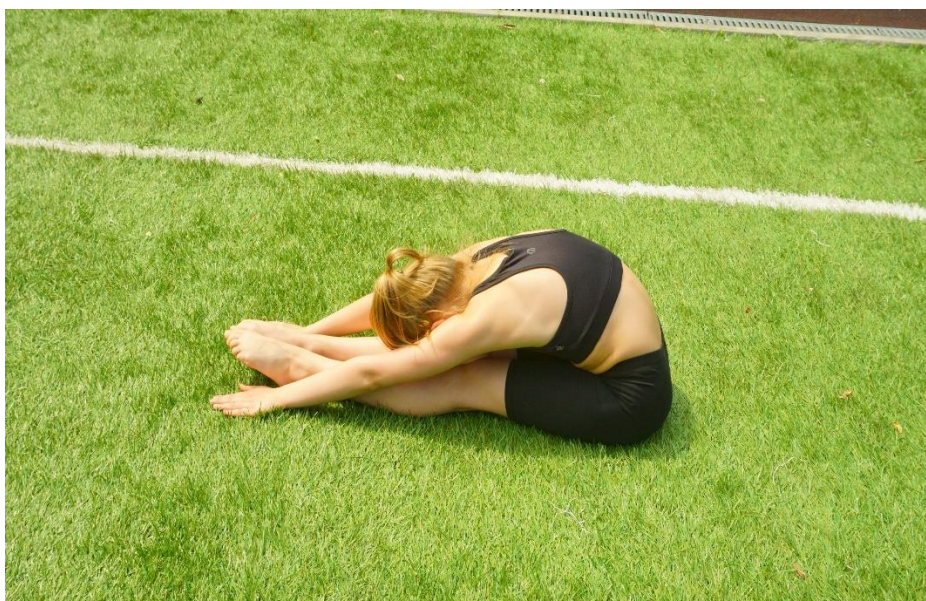
4. Наклон вперед из положения «сед ноги вместе прямые»:

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):

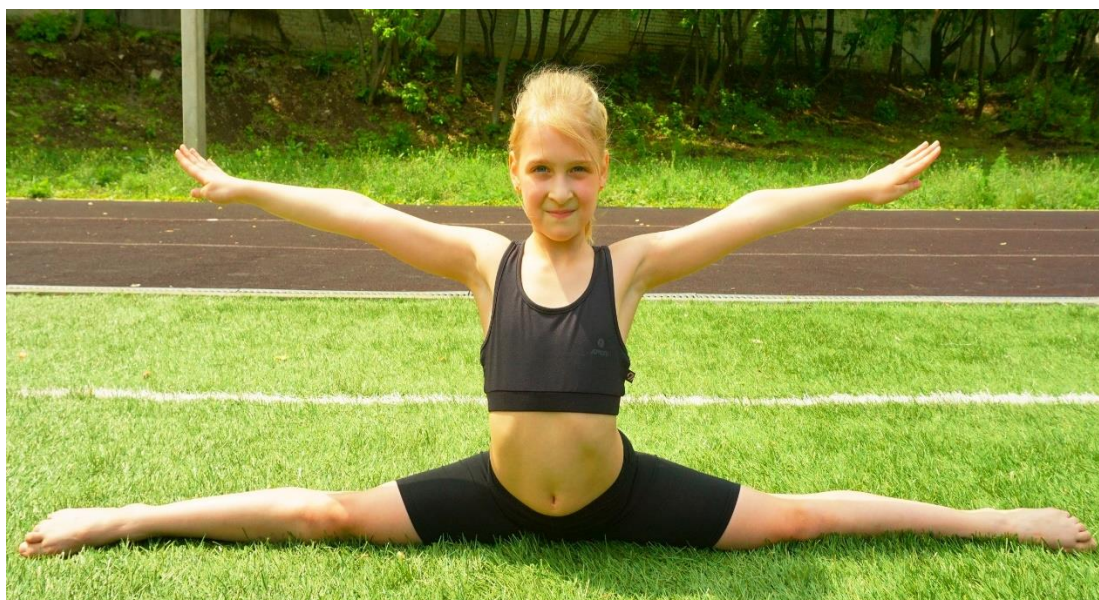
10 баллов – полное касание бедрами опоры

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 (держать 5 сек.):

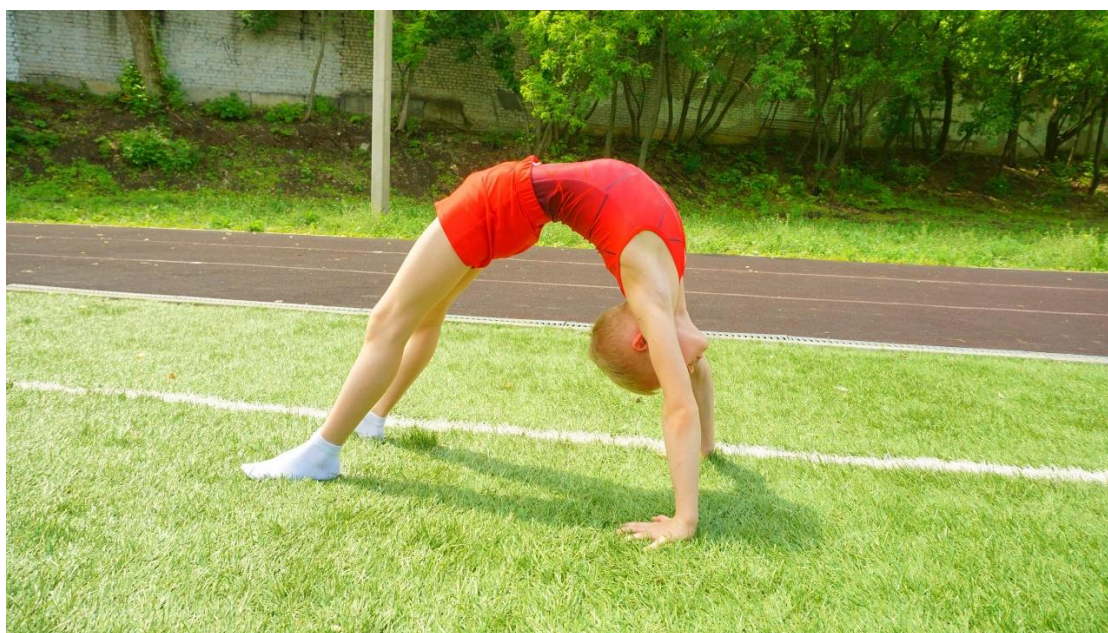
10 баллов – руки перпендикулярны опоре, ноги прямые

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:

1. И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация – 5 счетов

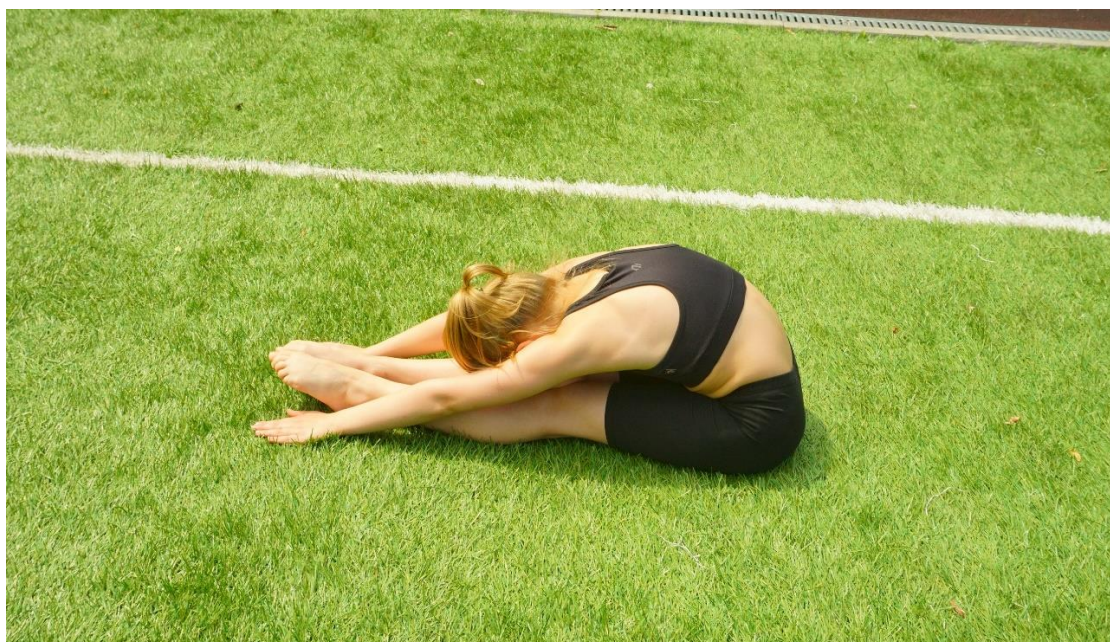
10 баллов – плотная складка, ноги прямые, стопы сильно оттянуты

9 баллов – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, ноги прямые

8 баллов – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, ноги прямые

5 баллов – ноги прямые, стопы оттянуты, наклон туловища 45°

3 балла – неполная складка, ноги согнуты, кисти рук на уровне голени



2. И.п. – лежа на животе «коробочка»

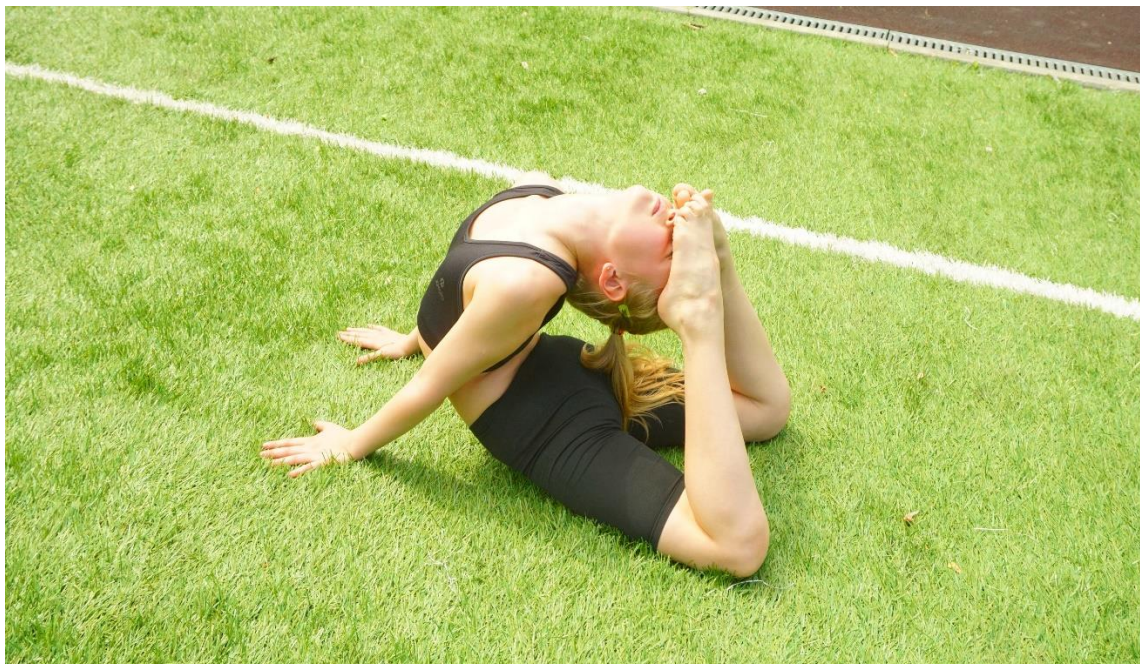
10 баллов – касание стопами лба

9 баллов – расстояние между стопами и головой до 5 см

8 баллов – расстояние между стопами и головой до 6-10 см

5 баллов – расстояние между стопами и головой до 11-15 см

3 балла – расстояние между стопами и головой до 16-20 см



3. И.п. –стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад:

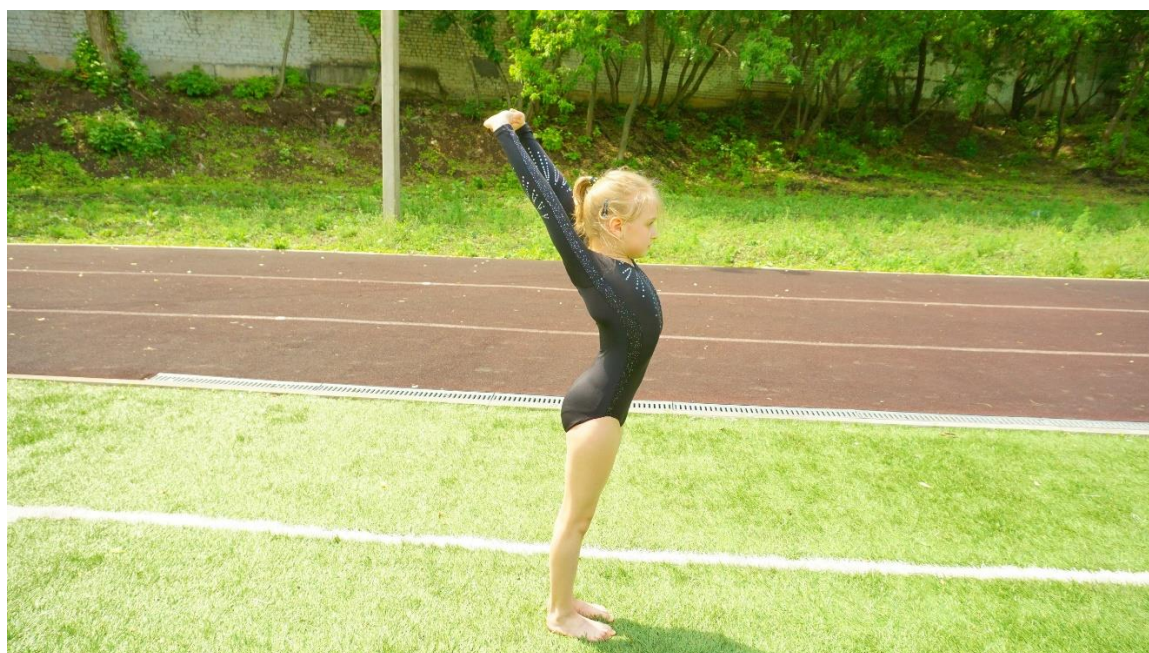
10 баллов – угол 45°

9 баллов – угол 30°

8 баллов – угол 20°

5 баллов – угол 15°

3 балла – угол 10°



4. Равновесие на одной ноге, другая нога согнута под углом 90°, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять с обеих ног:

10 баллов – фиксация 5 сек.

9 баллов — фиксация 4 сек.

8 баллов — фиксация 3 сек.

5 баллов — фиксация 2 сек.

3 балла — фиксация 1 сек.



5. Прыжки толчком двух ног:

10 баллов – расстояние от пола до стоп 10 см

9 баллов – расстояние от пола до стоп 8 см

8 баллов – расстояние от пола до стоп 6 см

5 баллов – расстояние от пола до стоп 4 см

3 балла – расстояние от пола до стоп 3 см



Перед тренировкой и подготовкой к тестированию – обязательно разминайтесь.

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1



**Система оценок
(тесты)**

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

1. И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация – 5 счетов
10 баллов – плотная складка, ноги прямые, стопы сильно оттянуты
9 баллов – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, ноги прямые
8 баллов – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, ноги прямые
5 баллов – ноги прямые, стопы оттянуты, наклон туловища 45°
3 балла – неполная складка, ноги согнуты, кисти рук на уровне голени
2. И.п. – лежа на животе «коробочка»
10 баллов – касание стопами лба
9 баллов – расстояние между стопами и головой до 5 см
8 баллов – расстояние между стопами и головой до 6-10 см
5 баллов – расстояние между стопами и головой до 11-15 см
3 балла – расстояние между стопами и головой до 16-20 см
3. И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад:
10 баллов – угол 45°
9 баллов – угол 30°
8 баллов – угол 20°
5 баллов – угол 15°
3 балла – угол 10°
4. Равновесие на одной ноге, другая нога согнута под углом 90° , стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполнять с обеих ног:
10 баллов – фиксация 5 сек.
9 баллов – фиксация 4 сек.
8 баллов – фиксация 3 сек.
5 баллов – фиксация 2 сек.
3 балла – фиксация 1 сек.
5. Прыжки толчком двух ног:
10 баллов – расстояние от пола до стоп 10 см
9 баллов – расстояние от пола до стоп 8 см
8 баллов – расстояние от пола до стоп 6 см
5 баллов – расстояние от пола до стоп 4 см
3 балла – расстояние от пола до стоп 3 см

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1



**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 (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
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

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1



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