

Система оценок

(тесты)

для зачисления на отделение спортивной гимнастики
по предпрофессиональной образовательной программе

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