

# Система оценок

## (тесты)

для зачисления на отделение спортивной гимнастики  
по предпрофессиональной образовательной программе

### 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  $90^\circ$ »:  
1 раз – 1 балл; 10 раз – максимальное количество раз – 10 баллов
3. Удержание положения «угол  $90^\circ$ » 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  $30^\circ$ , ноги прямые  
5 баллов – руки согнуты к опоре под углом до  $45^\circ$ , ноги согнуты до  $30^\circ$   
3 балла – руки под углом к опоре более  $45^\circ$ , ноги согнуты более  $45^\circ$   
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  $30^\circ$ , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками  
5 баллов – наклон туловища до  $45^\circ$ , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками  
3 балла – наклон туловища более  $45^\circ$ , ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками