

Система оценок

(тесты)

для зачисления на отделение художественной гимнастики
по предпрофессиональной образовательной программе

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 6-10 см
5 баллов – расстояние между стопами и головой 11-15 см
3 балла – расстояние между стопами и головой 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