Уважаемые родители!

С1 июня Вы можете оставить 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

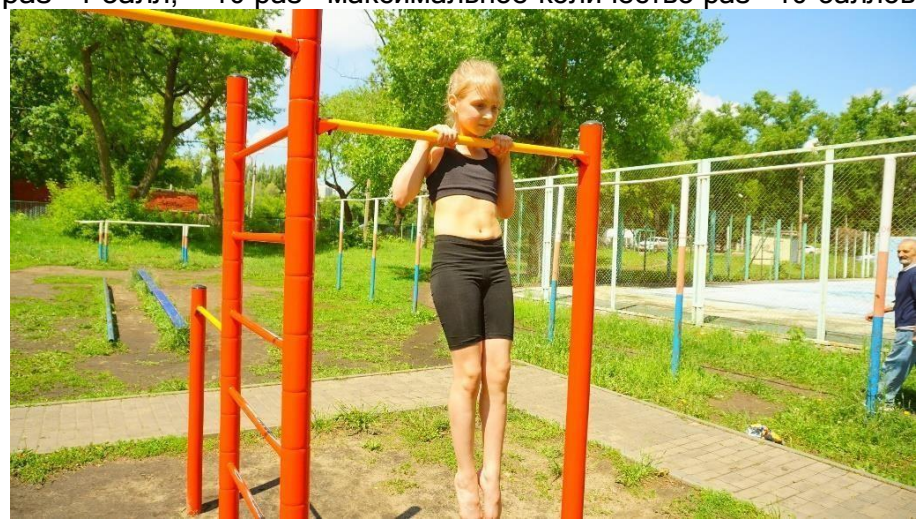
(тесты)

для зачисления на отделение спортивной гимнастики

ДЕВОЧКИ:

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

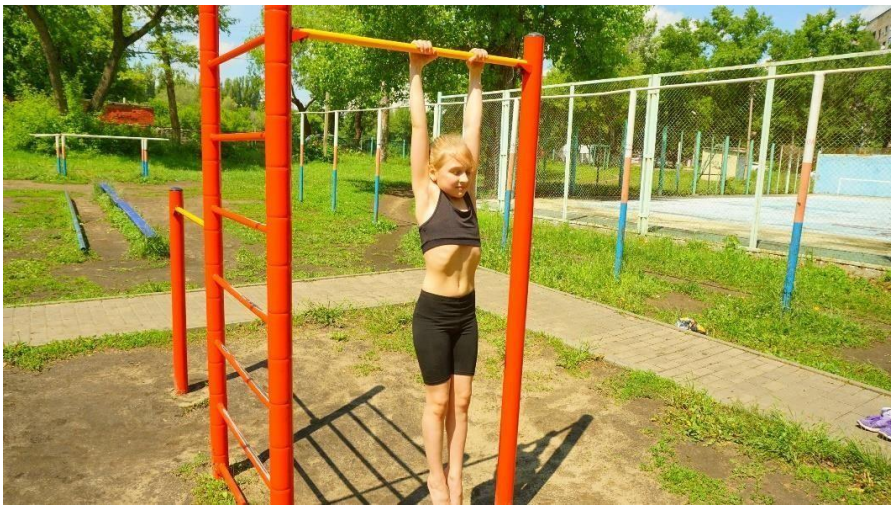
1 раз - 1 балл; 10 раз - максимальное количество раз - 10 баллов



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.):

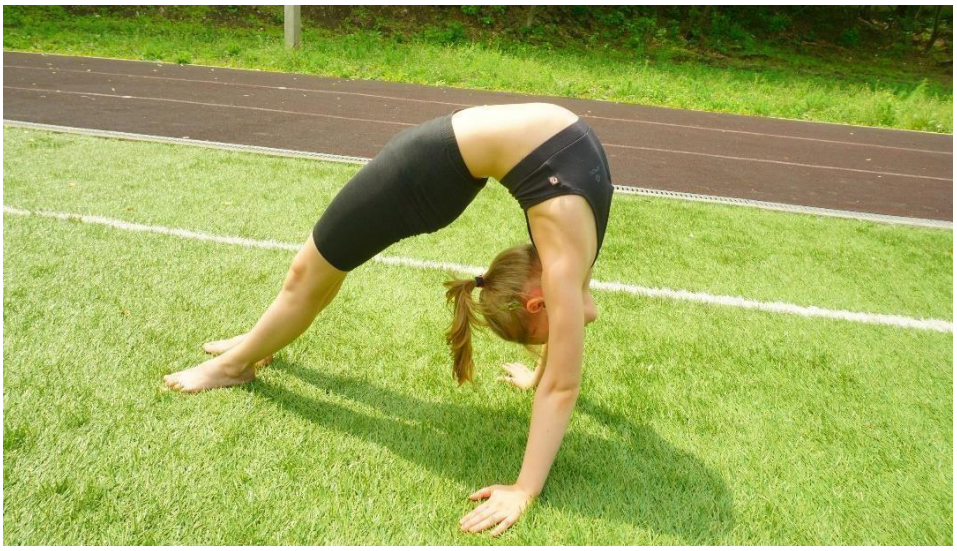
10 баллов - руки перпендикулярны опоре, ноги прямые

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



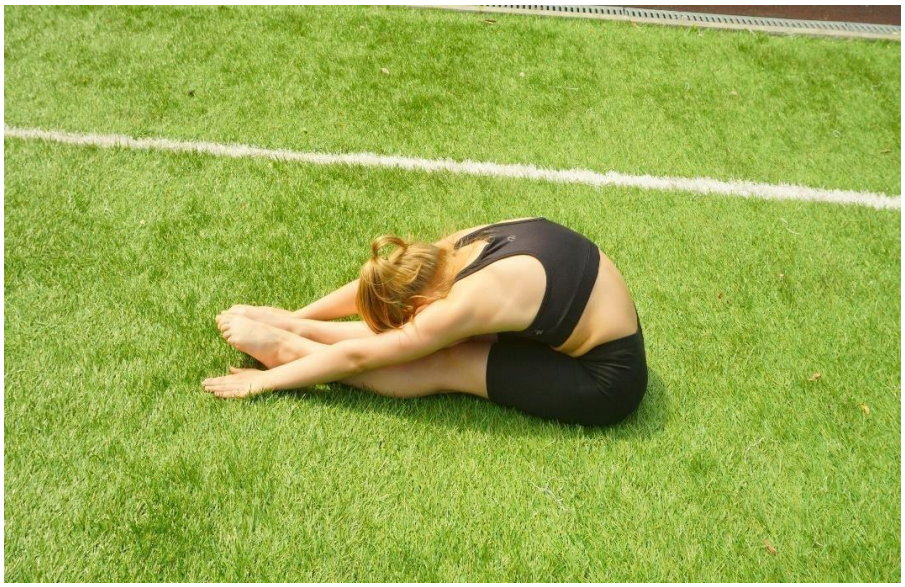
4. Наклон вперед из положения «сед ноги вместе прямые»:

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 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

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.