

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта – художественная гимнастика
(НП 1)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат	Баллы
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	- плотная складка, колени прямые	«5»
		- при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	«4»
		- при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	«3»
	И.П. – лежа на животе «рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	- касание стопами лба	«5»
		- до 5 см.	«4»
		- 6-10 см.	«3»
		При выполнении движения колени обязательно вместе	
	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх в замок Отведение рук назад	- 45°	«5»
		- 30°	«4»
- 20°		«3»	
Координационные способности	равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (на полной стопе)	- удержание положения в течение 6 сек.	«5»
		- 4 сек.	«4»
		- 2 сек.	«3»
		Выполнять с обеих ног	
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта – художественная гимнастика
(НП 2)**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	результат	баллы
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе наклон вперед фиксация положения 5 счетов	- плотная складка, колени прямые	«5»
		- при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	«4»
		- при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	«3»
	И.П. – лежа на животе «рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	- касание стопами лба	«5»
		- до 5 см.	«4»
		- 6-10 см.	«3»
		При выполнении движения колени обязательно вместе	
	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх в замок Отведение рук назад	- 45°	«5»
		- 30°	«4»
		- 20°	«3»
Координационные способности	равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (на полной стопе)	- удержание положения в течение 6 сек.	«5»
		- 4 сек.	«4»
		- 2 сек.	«3»
	Выполнять с обеих ног		
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)	
Спортивный разряд	3 юношеский спортивный разряд		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта – художественная гимнастика
Т (СС) 1

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 40 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10 см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10- 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10- 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
	«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка	«5»
		- мост с захватом	«4»
		- мост вплотную, руки к пяткам	«3»
		- 2-6 см. от рук до стоп	«2»
		- 7-12 см. от рук до стоп	«1»
Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек.	
		- 10 раз	«5»
		- 9 раз	«4»
		- 8 раз	«3»
		- 7 раз	«2»
		- 6 раз	«1»

Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз	
		- до касания ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно- силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 20 раз за 10 сек.	«5»
		- 19 раз	«4»
		- 18 раз	«3»
		- 17 раз	«2»
		- 16 раз	«1»
Координационн ые способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 8 сек.	«5»
		- 7 сек.	«4»
		- 6 сек.	«3»
		- 5 сек.	«2»
		- 4 сек.	«1»
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
Спортивный разряд	2 юношеский спортивный разряд		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта – художественная гимнастика
Т (СС) 2

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 40 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10 см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10- 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10- 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
	«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка	«5»
		- мост с захватом	«4»
		- мост вплотную, руки к пяткам	«3»
		- 2-6 см. от рук до стоп	«2»
		- 7-12 см. от рук до стоп	«1»
Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 сек.	
		- 10 раз	«5»
		- 9 раз	«4»
		- 8 раз	«3»

		- 7 раз	«2»
		- 6 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз	
		- до касания ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно-силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 20 раз за 10 сек.	«5»
		- 19 раз	«4»
		- 18 раз	«3»
		- 17 раз	«2»
		- 16 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 8 сек.	«5»
		- 7 сек.	«4»
		- 6 сек.	«3»
		- 5 сек.	«2»
	- 4 сек.	«1»	
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
Спортивный разряд	1 юношеский спортивный разряд		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта – художественная гимнастика
Т (СС) 3

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 40 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10 см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10- 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10- 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
	«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка	«5»
		- мост с захватом	«4»
		- мост вплотную, руки к пяткам	«3»
		- 1-5 см. от рук до стоп	«2»
		- 5-10 см. от рук до стоп	«1»
Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 сек.	
		- 12 раз	«5»
		- 11 раз	«4»
		- 10 раз	«3»

		- 9 раз	«2»
		- 8 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз	
		- до касания ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно-силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 22 раз за 10 сек.	«5»
		- 21 раз	«4»
		- 20 раз	«3»
		- 19 раз	«2»
		- 18 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 8 сек.	«5»
		- 7 сек.	«4»
		- 6 сек.	«3»
		- 5 сек.	«2»
	- 4 сек.	«1»	
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
Спортивный разряд	III - спортивный разряд		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта – художественная гимнастика
Т (СС) 4

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 40 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10 см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10- 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10- 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
	«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка	«5»
		- мост с захватом	«4»
		- мост вплотную, руки к пяткам	«3»
		- 1-5 см. от рук до стоп	«2»
		- 5-10 см. от рук до стоп	«1»
Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 сек.	
		- 12 раз	«5»
		- 11 раз	«4»
		- 10 раз	«3»

		- 9 раз	«2»
		- 8 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз	
		- до касания ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно- силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 22 раз за 10 сек.	«5»
		- 21 раз	«4»
		- 20 раз	«3»
		- 19 раз	«2»
		- 18 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 8 сек.	«5»
		- 7 сек.	«4»
		- 6 сек.	«3»
		- 5 сек.	«2»
	- 4 сек.	«1»	
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
Спортивный разряд	II спортивный разряд		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) по виду спорта – художественная гимнастика
Т (СС) 5

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 40 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-2 см. от пола до бедра	«4»
		- 2-5 см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10- 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10- 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
	«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка	«5»
		- мост с захватом	«4»
		- мост вплотную, руки к пяткам	«3»
		- 1-5 см. от рук до стоп	«2»
		- 5-10 см. от рук до стоп	«1»
Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 сек.	
		- 13 раз	«5»
		- 12 раз	«4»
		- 11 раз	«3»

		- 10 раз	«2»
		- 9 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз	
		- до касания ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно-силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 25 раз за 10 сек.	«5»
		- 23 раз	«4»
		- 21 раз	«3»
		- 20 раз	«2»
		- 19 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 9 сек.	«5»
		- 8 сек.	«4»
		- 7 сек.	«3»
		- 6 сек.	«2»
	- 5 сек.	«1»	
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
Спортивный разряд	I спортивный разряд		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта – художественная гимнастика
(ССМ 1)

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 50 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		- с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10 – 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10 – 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
		«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка
	- мост с захватом		«4»
	- мост вплотную, руки к пяткам		«3»
	- 2-6 см. от рук до стоп		«2»
	- 7-12 см. от рук до стоп	«1»	

Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек.	
		- 14 раз	«5»
		- 13 раз	«4»
		- 12 раз	«3»
		- 11 раз	«2»
		- 10 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на животе 1- прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 сек.	
		- до касание ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно-силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 39-40 раз за 20 сек.	
		- 38 раз	«4»
		- 37 раз	«3»
		- 36 раз	«2»
		- 35 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 12 сек.	«5»
		- 11 сек.	«4»
		- 10 сек.	«3»
		- 9 сек.	«2»
		- 8 сек.	«1»
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 6 сек.	- амплитуда - 180° и более, высокий полупалец	«5»
		- амплитуда - 180°, положение корпуса ниже вертикали	«4»
		- 160°-135°	«3»
		- неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда	«2»

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта – художественная гимнастика
(ССМ 2)

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 50 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		- с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10 – 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10 – 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
		«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка
	- мост с захватом		«4»
	- мост вплотную, руки к пяткам		«3»
	- 2-6 см. от рук до стоп		«2»
	- 7-12 см. от рук до стоп	«1»	

Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек.	
		- 15 раз	«5»
		- 14 раз	«4»
		- 13 раз	«3»
		- 12 раз	«2»
		- 11 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на животе 1- прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 сек.	
		- до касание ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно-силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 40-41 раз за 20 сек.	
		- 39 раз	«4»
		- 38 раз	«3»
		- 37 раз	«2»
		- 36 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 12 сек.	«5»
		- 11 сек.	«4»
		- 10 сек.	«3»
		- 9 сек.	«2»
		- 8 сек.	«1»
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 6 сек.	- амплитуда - 180° и более, высокий полупалец	«5»
		- амплитуда - 180°, положение корпуса ниже вертикали	«4»
		- 160°-135°	«3»
		- неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда	«2»

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта – художественная гимнастика
(ССМ 3)

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 50 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		- с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10 – 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10 – 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
		«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка
	- мост с захватом		«4»
	- мост вплотную, руки к пяткам		«3»
	- 2-6 см. от рук до стоп		«2»
	- 7-12 см. от рук до стоп	«1»	

Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек.	
		- 15 раз	«5»
		- 14 раз	«4»
		- 13 раз	«3»
		- 12 раз	«2»
		- 11 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на животе 1- прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 сек.	
		- до касание ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно-силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 40-41 раз за 20 сек.	
		- 39 раз	«4»
		- 38 раз	«3»
		- 37 раз	«2»
		- 36 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 12 сек.	«5»
		- 11 сек.	«4»
		- 10 сек.	«3»
		- 9 сек.	«2»
		- 8 сек.	«1»
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 6 сек.	- амплитуда - 180° и более, высокий полупалец	«5»
		- амплитуда - 180°, положение корпуса ниже вертикали	«4»
		- 160°-135°	«3»
		- неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда	«2»

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
Спортивный разряд	кандидат в мастера спорта		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта – художественная гимнастика
(ВСМ)

качество	норматив	оценка	
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	шпагаты с опоры высотой 50 см. с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	- плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	«5»
		- 1-5 см. от пола до бедра	«4»
		- 6-10см. от пола до бедра	«3»
		- захват только одноименной рукой	«2»
		- без наклона назад	«1»
	поперечный шпагат	- выполнение шпагата по одной прямой	«5»
		- с небольшим заворотом стоп вовнутрь	«4»
		- до 10 см. от линии до паха	«3»
		- 10 – 15 см. от линии до паха	«2»
		- 10 – 15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	«1»
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	- плотная складка, локти прямые колени вместе	«5»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки	«4»
		- недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	«3»
		- наклон назад, руками до пола	«2»
		- наклон назад, руками до пола, колени врозь	«1»
		«Мост» И.П. – основная стойка 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	- мост с захватом руками за голень, плотная складка
	- мост с захватом		«4»
	- мост вплотную, руки к пяткам		«3»
	- 2-6 см. от рук до стоп		«2»
	- 7-12 см. от рук до стоп		«1»

Силовые способности: сила мышц пресса	из И.П. – лежа на спине, ноги вверх 1- сед углом, ноги в поперечный шпагат 2- И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 15 сек.	
		- 14 раз	«5»
		- 13 раз	«4»
		- 12 раз	«3»
		- 11 раз	«2»
		- 10 раз	«1»
Силовые способности: сила мышц спины	из И.П. лежа на животе 1- прогнуться назад, руки на ширине плеч 2- И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 сек.	
		- до касание ног, стопы вместе	«5»
		- руки параллельно полу	«4»
		- руки дальше вертикали	«3»
		- руки точно вверх	«2»
		- руки чуть ниже вертикали	«1»
Скоростно-силовые способности	прыжки с двойным вращением скакалки вперед	- 59-60 раз за 30 сек.	
		- 58 раз	«4»
		- 57 раз	«3»
		- 56 раз	«2»
		- 55 раз	«1»
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой	
		- 16 сек.	«5»
		- 15 сек.	«4»
		- 14 сек.	«3»
		- 13 сек.	«2»
		- 12 сек.	«1»
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия – 5 сек.	- «рабочая» нога выше головы	«5»
		- стопа на уровне плеча	«4»
		- нога на уровне 90°	«3»
		- нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	«2»
	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 6 сек.	- амплитуда - 180° и более, высокий полупалец	«5»
		- амплитуда - 180°, положение корпуса ниже вертикали	«4»
		- 160°-135°	«3»
		- неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда	«2»

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	- демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона	«5»
		- недостаточная амплитуда	«4»
		- нет фиксированной концовки элемента	«3»
		- амплитуда менее 135°	«2»
Спортивное звание	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		