



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

г. Коломна, ул. Дзержинского, д. 18, МО, 140402, тел:615-47-96, 615-52-33  
e-mail: klmn\_fsoigrsp@mosreg.ru

«СОГЛАСОВАНО»  
педагогическим советом МБУ ДО  
«Спортивная школа №1»

Протокол педагогического совета  
№ 1 от 1. августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«Спортивная школа №1»

Пашутина А.В.  
2023г.

**Программа тестирования физической подготовленности  
для поступления на дополнительные образовательные  
программы спортивной подготовки  
в МБУ ДО «Спортивная школа №1»**

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки  
(мальчики) (настольный теннис)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i>      |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| Челночный бег<br>3x10м<br>(не более 10,3с) | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>(не менее 7 р) | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком 2<br>ногами<br>(не менее<br>110см) | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с<br>выпрямленными<br>ногами на полу<br>(не менее +1) | Метание<br>теннисного<br>мяча в цель,<br>дистанция 6м<br>(5 попыток),<br>(кол-во<br>попаданий не<br>менее 2) | Прыжки через<br>скакалку за 30 сек<br>(не менее 35р) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки  
(девочки) (настольный теннис)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i>       |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| Челночный бег<br>3x10м<br>(не более 10,6 с) | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа<br>(не менее 4 р) | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком 2<br>ногами<br>(не менее<br>105см) | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя с<br>выпрямленными<br>ногами на полу<br>(не менее +3) | Метание<br>теннисного<br>мяча в цель,<br>дистанция 6м<br>(5 попыток),<br>(кол-во<br>попаданий не<br>менее 1) | Прыжки через<br>скакалку за 30 сек<br>(не менее 30р) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе  
(юноши) (настольный теннис)**

| Контрольные упражнения (тесты)  |                                      |  |  |   |  |   | Уровень спортивной квалификации |              |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|--|---|--|---|---------------------------------|--------------|
| Бег на 30 м<br>(не более 6,7 с) | Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +5 см) от уровня скамьи | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 125 см) | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 3 раз) | Прыжки через скакалку за 45 сек (не менее 75 раз) | До 3х лет                       | Свыше 3х лет |
|                                 |                                      |  |  |   |  |   | 3 юн.                           | III          |
|                                 |                                      |  |  |   |  |   | 2 юн.                           | II           |
|                                 |                                      |  |  |   |  |   | 1 юн.                           | I            |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе  
(девушки) (настольный теннис)**

| Контрольные упражнения (тесты)  |                                      |   |  |   |  |   | Уровень спортивной квалификации |              |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|--|---|--|---|---------------------------------|--------------|
| Бег на 30 м<br>(не более 6,8 с) | Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7 см) от уровня скамьи | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 120 см) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 9 раз) | Прыжки через скакалку за 45 сек (не менее 65 раз) | До 3х лет                       | Свыше 3х лет |
|                                 |                                      |   |  |   |  |   | 3 юн.                           | III          |
|                                 |                                      |   |  |   |  |   | 2 юн.                           | II           |
|                                 |                                      |   |  |   |  |   | 1 юн.                           | I            |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
(мальчики) (бадминтон)**

| Контрольные упражнения (тесты) |   |   |  |                               |  |   |
|--------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|---|
| Бег на 30 м (не более 6,9 с)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +1) от уровня скамьи | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110см) | Метание волана (не менее 3 м) | Бег на 10 м с высокого старта (не более 3,1 с) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 40 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
(девочки) (бадминтон)**

| Контрольные упражнения (тесты) |   |   |  |                               |  |   |
|--------------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|---|
| Бег на 30 м (не более 7,1с)    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +3) от уровня скамьи | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 105см) | Метание волана (не менее 3 м) | Бег на 10 м с высокого старта (не более 3,4 с) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе  
(юноши) (бадминтон)**

| Контрольные упражнения (тесты)    |  |   |   |  |  | Уровень спортивной квалификации                                |                      |                         |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|--|----------------------|-------------------------|
| Бег на 30м<br>(не более<br>6,0 с) | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>на полу (не<br>менее 13<br>раз) | Наклон<br>вперед стоя<br>на<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>(не менее +4<br>см) от уровня<br>скамьи | Прыжок<br>в длину<br>с места<br>толчком<br>двумя<br>ногами<br>(не<br>менее<br>140 см) | Челночн<br>ый бег<br>6х5м (не<br>более<br>15.6с) | Поднимани<br>е туловища<br>из<br>положения<br>лежа на<br>спине за 1<br>мин (не<br>менее 32<br>раз) | Прыжки<br>через<br>скакалку<br>за 45 с (не<br>менее 75<br>раз) | Этап до<br>3 лет     | Этап<br>свыше<br>3х лет |
|                                   |  |   |   |  |  |  | 3 юн<br>2 юн<br>3 юн | III<br>II<br>I          |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе  
(девушки) (бадминтон)**

| Контрольные упражнения (тесты)    |  |   |   |  |  | Уровень спортивной квалификации                                |                      |                         |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|--|----------------------|-------------------------|
| Бег на 30м<br>(не более<br>6,2 с) | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>на полу (не<br>менее 7 раз) | Наклон<br>вперед стоя<br>на<br>гимнастическ<br>ой скамейке<br>(не менее +5<br>см) от уровня<br>скамьи | Прыжок<br>в длину<br>с места<br>толчком<br>двумя<br>ногами<br>(не<br>менее<br>130 см) | Челночн<br>ый бег<br>6х5м (не<br>более<br>15.8с) | Поднимани<br>е туловища<br>из<br>положения<br>лежа на<br>спине за 1<br>мин (не<br>менее 28<br>раз) | Прыжки<br>через<br>скакалку<br>за 45 с (не<br>менее 65<br>раз) | Этап до<br>3 лет     | Этап<br>свыше<br>3х лет |
|                                   |  |   |   |  |  |  | 3 юн<br>2 юн<br>3 юн | III<br>II<br>I          |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
(мальчики) (теннис)**

| Контрольные упражнения (тесты)   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Наклон вперед<br>стоя на<br>гимнастическо<br>й скамье от<br>уровня скамьи<br>(не менее +1<br>см) | Прыжок<br>в длину с<br>места<br>толчком 2<br>ногами<br>(не менее 110<br>см) | Прыжок в<br>вверх с места<br>толчком 2<br>ногами, одна<br>рука на поясе,<br>вторая<br>вытянута вверх<br>(не менее 15,5<br>см) | Бег на 10<br>м с<br>высокого<br>старта<br>(не более<br>2,8 с) | Бросок<br>теннисного<br>мяча<br>движением<br>подачи (не<br>менее 7,5 м) | Челночный бег с<br>высокого старта<br>4х8 м с<br>касанием<br>предмета одной<br>рукой, лицом к<br>сетке,<br>(не более 12,3с) | Перешагивание<br>через палку<br>вперед-назад,<br>руки опущены<br>вниз, держат<br>палку, за 15с<br>(не менее 7<br>раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
(девочки) (теннис)**

| Контрольные упражнения (тесты)   |   |  |  |   |  |  |
|--|---|--|--|---|--|--|
| Наклон вперед<br>стоя на<br>гимнастическо<br>й скамье от<br>уровня скамьи<br>(не менее +3<br>см) | Прыжок<br>в длину с<br>места<br>толчком 2<br>ногами<br>(не менее 105<br>см) | Прыжок в<br>вверх с места<br>толчком 2<br>ногами, одна<br>рука на<br>поясе, вторая<br>вытянута<br>вверх<br>(не менее<br>15,5 см) | Бег на 10 м<br>с высокого<br>старта<br>(не более<br>2,8 с) | Бросок<br>теннисного<br>мяча<br>движением<br>подачи (не<br>менее 7,5 м) | Челночный бег<br>с высокого<br>старта 4х8 м с<br>касанием<br>предмета<br>одной рукой,<br>лицом к сетке,<br>(не более<br>12,3с) | Перешагивание<br>через палку<br>вперед-назад,<br>руки опущены<br>вниз, держат<br>палку, за 15с (не<br>менее 7 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе  
(юноши) (теннис)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i>  |   |   |   |   |  |  |   | <i>Уровень спортивной квалификации</i> |              |              |
|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--------------|--------------|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье от уровня скамьи ( не менее +2см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 150 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (не менее 22 см) | Бег 10 м с высокого старта (не более 2,2 с) | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи (не менее 5,8 м) | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета 1 рукой, лицом к сетке, 6х8м, (не более 15.6с) | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15с (не менее 13р) | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (не менее 5р) | 1 год                                  | 2 год        | 3 год        |
|  |   |   |   |   |  |  |   | -                                      | 3 юн. и выше | 2 юн. и выше |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности  
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе  
(девушки) (теннис)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i>  |   |   |   |   |  |  |   | <i>Уровень спортивной квалификации</i> |              |              |
|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--------------|--------------|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье от уровня скамьи ( не менее +2см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 140 см) | Прыжок вверх с места толчком 2 ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (не менее 22 см) | Бег 10 м с высокого старта (не более 2,3 с) | Бросок набивного мяча (1кг) движением подачи (не менее 5,8 м) | Челночный бег с высокого старта с касанием предмета 1 рукой, лицом к сетке, 6х8м, (не более 15.6с) | Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15с (не менее 13р) | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки (не менее 5р) | 1 год                                  | 2 год        | 3 год        |
|  |   |   |   |   |  |  |   | -                                      | 3 юн. и выше | 2 юн. и выше |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки  
(мальчики) (волейбол)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i>     |  |   |   |                                    |  |  |
|---|--|---|---|------------------------------------|--|--|
| Бег 30м с высокого старта (не более 6,9с) | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 110см) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Наклон вперед на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) (не менее +1) | Челночный бег 5х6 (не более 12,0с) | Бросок мяча массой 1кг из-за головы 2 руками, стоя (не менее 8м) | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием 2 ногами (не менее 36см) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки  
(девушки) (волейбол)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i>     |  |   |   |                                    |  |  |
|---|--|---|---|------------------------------------|--|--|
| Бег 30м с высокого старта (не более 7,1с) | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 105см) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Наклон вперед на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) (не менее +3) | Челночный бег 5х6 (не более 12,5с) | Бросок мяча массой 1кг из-за головы 2 руками, стоя (не менее 8м) | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием 2 ногами (не менее 30см) |

|  |  |  |  |  |            |  |
|--|--|--|--|--|------------|--|
|  |  |  |  |  | менее 6 м) |  |
|--|--|--|--|--|------------|--|

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(юноши) (волейбол)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> |   |   |   |                                     |  |  | <i>Уровень спортивной квалификации</i> |  |
|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|--|--|--|--|
| Бег 60м (не более 10,4с)              | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18р) | Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 160 см) | Челночный бег 5х6 ( не более 11,5с) | Бросок мяча 1кг из-за головы 2 руками, стоя (не менее 10м) | Прыжок в высоту одновременны м отталкивание м 2 ногами (не менее 40см) | До 3х лет                              | Свыше 3х лет                           |
|                                       |   |   |   |                                     |  |  | -                                      | 3 юн<br>2 юн<br>1 юн<br>III<br>II<br>I |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(девушки) (волейбол)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> |   |   |   |                                     |  |  | <i>Уровень спортивной квалификации</i> |  |
|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|--|--|--|--|
| Бег 60м (не более 10,4с)              | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18р) | Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 160 см) | Челночный бег 5х6 ( не более 11,5с) | Бросок мяча 1кг из-за головы 2 руками, стоя (не менее 10м) | Прыжок в высоту одновременны м отталкивание м 2 ногами (не менее 40см) | До 3х лет                              | Свыше 3х лет                           |
|                                       |   |   |   |                                     |  |  | -                                      | 3 юн<br>2 юн<br>1 юн<br>III<br>II<br>I |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этап начальной подготовки  
(мальчики) (спортивная гимнастика)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты)</i> |  |   |   |   |   |  |  |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| Челночный бег 3х10м (не более 10.3с)  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8р) | Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине (не менее 2р) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3с (не менее +1см) | Прыжок в длину с места толчком 2 ногами ( не менее 110см) | И.П.-вис на гимнастической скамейке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (не менее 5р) | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (не менее 3с) | Упр. «мост» из положения лежа на спине. Отклонение по вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 5с) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(мальчики) (спортивная гимнастика)**

| <i>Контрольные упражнения (тесты) (ОФП)</i> |   |  |   |                                |  |
|---|---|--|---|--------------------------------|--|
| Челночный бег 3х10м (не более 9,6с)         | Бег 20м с высокого старта (не более 4,5с) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической | Прыжок в длину с места толчком | Поднимание туловища из положения лежа на спине |

|  |  |                |   |                           |                         |
|--|--|----------------|---|---------------------------|-------------------------|
|  |  | (не менее 10р) | скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3с (не менее +4см) | 2 ногами (не менее 140см) | за 1 мин (не менее 27р) |
|--|--|----------------|---|---------------------------|-------------------------|

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап (мальчики) (спортивная гимнастика)**

| Контрольные упражнения (тесты) (СФП)                   |  |   |  |   |   |   |   | Уровень спортивной квалификации |              |
|--|--|---|--|---|---|---|---|---------------------------------|--------------|
| Лазание по канату с помощью ног 4м (без учета времени) | Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (не менее 5р) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 5р) | И.П.-упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнаст. ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5р) | Упор «углом» на гимнаст. стойках. Фиксация положения (не менее 10с) | Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее 10с) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее 40с) | Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5с) | До 3х лет                       | Свыше 3х лет |
|  |  |   |  |   |   |   |   | 3 юн.                           | III          |
|  |  |   |  |   |   |   |   | 2 юн.                           | II           |
|  |  |   |  |   |   |   | 1 юн.   | I                               |              |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (девочки) (художественная гимнастика)**

| № п/п   | Контрольные упражнения (тесты)   | Единица оценки | Норматив   |
|---|--|----------------|--|
| <i>Для девочек до одного года обучения</i>    |  |                |  |
| 1   | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов   | балл           | «5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены;<br>«3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены |
| 2   | «Колечко в положении лежа на животе  | балл           | «5» - касание стоп головы в наклоне назад;<br>«4» - 10 см до касания;<br>«3» - 15 см до касания;<br>«2» - 20 см до касания;<br>«1» - 25 см до касания.   |
| 3   | И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия. | балл           | Сохранение равновесия на полной стопе:<br>«5» - 4 с;<br>«4» - 3 с;<br>«3» - 2с.  |
| <i>Для девочек свыше одного года обучения</i> |  |                |  |
| 1   | «Мост» из положения лежа   | балл           | «5» - кисти рук в упоре у пяток;<br>«4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см;<br>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см;   |
| 2   | «Мост» из положения стоя   | балл           | «5» - «мост» с захватом за голени;<br>«4» - кисти рук в упоре у пяток;<br>«3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3см;<br>«2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;<br>«1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см;                                   |
| 3   | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения                                       | балл           | «5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;<br>«4» - руки согнуты;   |

|    |  |      |   |
|----|--|------|---|
|    |  |      | «3» - руки согнуты, ноги врозь  |
| 4  | Шпагат с правой и левой ноги   | балл | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;<br>«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см  |
| 5  | Поперечный шпагат  | балл | «5» - сед, ноги точно в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3см;<br>«2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 7-10см;   |
| 6  | Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.   | балл | «5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с.;<br>«4» - сохранение равновесия 3 с.;<br>«3» - сохранение равновесия 2с.   |
| 7  | 10 прыжков на 2 ногах через скакалку с вращением ее вперед   | балл | «5»-туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты;<br>«4»-в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты;<br>«3»-в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты;<br>«2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, спина сутулая   |
| 8  | Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 10с.   | балл | «5»-угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны;<br>«4»-угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты;<br>«3»-угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» - угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.                  |
| 9  | В положении выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой | балл | «5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;<br>«2» - вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута. |
| 10 | Техническое мастерство   |      | Обязательная техническая программа.   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап  
(девочки) (художественная гимнастика)**

| №<br>n/n | Контрольные упражнения<br>(тесты)   | Единица<br>оценки | Норматив   |
|----------|---|-------------------|--|
| 1        | Шпагат с правой и левой ноги с опорой высотой 30 см с наклоном и захватом за голень | балл              | «5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками;<br>«4» -расстояние от пола до бедра 1-5 см;<br>«3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см;<br>«2» - захват только одной рукой;<br>«1» - без наклона назад |
| 2        | Поперечный шпагат   | балл              | «5» - сед, ноги точно в стороны;<br>«4» - с небольшим поворотом бедер внутрь;<br>«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10см;  |

|    |  |      |   |
|----|--|------|---|
|    |  |      | «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см;<br>«1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см с поворотом бедер внутрь;   |
| 3  | Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх  | балл | «5»- фиксация наклона, положение рук точно вниз;<br>«4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук;<br>«1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.   |
| 4  | Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с  | балл | Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.<br>«5» - 9раз;<br>«4» - 8 раз;<br>«3» - 7 раз;<br>«2» - 6 раз;<br>«1» - 5 раз   |
| 5  | Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.  | балл | «5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу;<br>«4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;<br>«3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально;<br>«2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;<br>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.  |
| 6  | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с   | балл | «5» - 16 раз;<br>«4» - 15 раз;<br>«3» - 13 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением;<br>«2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением;<br>«1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением   |
| 7  | Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног.                                      | балл | Сохранение равновесия:<br>«5» - в течение 4с;<br>«4» - в течение 3 с;<br>«3» - в течение 2с;<br>«2» - в течение 1 с;<br>«1» - недостаточная фиксация равновесия   |
| 8  | Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.  | балл | «5» - нога зафиксирована на уровне головы;<br>«4» - нога зафиксирована на уровне плеч;<br>«3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч;<br>«2» - нога параллельно полу;<br>«1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.  |
| 9  | В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно  | балл | «5»-мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу;<br>«4»- перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;<br>«3»-перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;<br>«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;<br>«1» - завершение переката на груди   |
| 10 | И.П. – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх и ловля левой рукой с вращением. То же другой рукой. | балл | «5»- 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;<br>«4»- 4 броска, незначительное отклонение от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;<br>«3»-4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;<br>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;<br>«1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга |
| 11 | Техническое мастерство   |      | Обязательная техническая программа  |