



**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»



**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)**

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

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

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



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

<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>							<i>Уровень спортивной квалификации</i>	
Бег на 30 м (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)**

<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>							<i>Уровень спортивной квалификации</i>	
Бег на 30 м (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)**

<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>						
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)**

<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>						
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 (не более 6,0 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (не менее 13 раз)	Наклон вперед стоя на гимнастическ ой скамейке (не менее +4 см) от уровня скамьи	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Челночн ый бег 6х5м (не более 15.6с)	Поднимани е туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 32 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 75 раз)	Этап до 3 лет	Этап свыше 3х лет
							3 юн 2 юн 3 юн	III II 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 (не более 6,2 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (не менее 7 раз)	Наклон вперед стоя на гимнастическ ой скамейке (не менее +5 см) от уровня скамьи	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)	Челночн ый бег 6х5м (не более 15.8с)	Поднимани е туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 28 раз)	Прыжки через скакалку за 45 с (не менее 65 раз)	Этап до 3 лет	Этап свыше 3х лет
							3 юн 2 юн 3 юн	III II I

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

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

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

Контрольные упражнения (тесты)						
Наклон вперед стоя на гимнастическо й скамье от уровня скамьи (не менее +3 см)	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 105 см)	Прыжок в вверх с места толчком 2 ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх (не менее 15,5 см)	Бег на 10 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бросок теннисного мяча движением подачи (не менее 7,5 м)	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, (не более 12,3с)	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15с (не 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  
(девочки) (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 одновременно м отталкивание м 2 ногами (не менее 40см)	До 3х лет	Свыше 3х лет
							-	3 юн 2 юн 1 юн III II 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 10,9с)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9р)	Наклон вперед на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +6см)	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (не менее 145 см)	Челночный бег 5х6 (не более 12с)	Бросок мяча 1кг из-за головы 2 руками, стоя (не менее 8м)	Прыжок в высоту одновременно м отталкивание м 2 ногами (не менее 35 см)	До 3х лет	Свыше 3х лет
							-	3 юн 2 юн 1 юн III II 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 (не менее 10р)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Прыжок в длину с места толчком	Поднимание туловища из положения лежа на спине

			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)**

<i>Контрольные упражнения (тесты) (СФП)</i>								<i>Уровень спортивной квалификац ии</i>	
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.стоялках. 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)**

<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Единица оценки</i>	<i>Норматив</i>
<i>Для девочек до одного года обучения</i>			
1	Фиксация наклона в сиде ноги вместе 5 счетов	балл	«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 незначительно округлена, ноги выпрямлены
2	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» - касание стоп головы в наклоне назад; «4» - 10 см до касания; «3» - 15 см до касания; «2» - 20 см до касания; «1» - 25 см до касания.
3	И.п.-стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	Сохранение равновесия на полной стопе: «5» - 4 с; «4» - 3 с; «3» - 2с.
<i>Для девочек свыше одного года обучения</i>			
1	«Мост» из положения лежа	балл	«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;
2	«Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени; «4» - кисти рук в упоре у пяток; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 2-3см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «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; «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; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см
5	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-6см; «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.; «4» - сохранение равновесия 3 с.; «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; «4»-в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3»-в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «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; «4»-угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «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; «4» - вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «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)**

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Единица оценки</i>	<i>Норматив</i>
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; «4» -расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10см;

			«2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см с поворотом бедер внутрь;
3	Наклон назад, на правую и левую ногу с поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5»- фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «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. «5» - 9раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «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; «4» - руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «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; «4» - 15 раз; «3» - 13 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «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: «5» - в течение 4с; «4» - в течение 3 с; «3» - в течение 2с; «2» - в течение 1 с; «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; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «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; «4»- перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; «3»-перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «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; «4»- 4 броска, незначительное отклонение от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3»-4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
11	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа