

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень подготовки по виду спорта «художественная
гимнастика» в группы 1 года обучения**

**Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов
(тестирование) и перевода в группу начальной подготовки первого года**

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группы базового уровня
подготовки:

1. Результат выполнения теста, соответствующий минимальным требованиям общеразвивающей программы СОЭ*, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения теста менее, чем на 1 балл, не засчитывается.
3. Для зачисления на базовый уровень подготовки поступающий должен набрать суммарно 12 баллов за 3 теста.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	"5" – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "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.	«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.	Исходное положение- Стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	"5" – сохранение равновесия на полной стопе 4с; "4" – сохранение равновесия 3с ; "3" – сохранение равновесия 2с ;

* Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап (далее - СОЭ)) по виду спорта «художественная гимнастика». Базовый уровень подготовки (далее – общеразвивающая программа СОЭ).