

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ «Рассвет» Ейского района
от «07» апреля 2023 г.
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Рассвет»
Ейского района
Д. Г. Радионов
Приказ № 3304-Д от «07» апреля 2023 г.



ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ
АТТЕСТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ
МБУДО СШ «РАССВЕТ» ЕЙСКОГО РАЙОНА.

пос. Комсомолец 2023 год

ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	баллы	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»							
1.1.	Бег на 30 м	с	1	6,9	7,1	6,7	6,8
			2	6,8	7,0	6,6	6,7
			3	6,7	6,9	6,5	6,6
			4	6,6	6,8	6,2	6,4
			5	6,5	6,7	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	7	4	10	6
			2	8	5	11	7
			3	9	6	12	8
			4	10	7	13	9
			5	11	8	14	10
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+1	+3	+3	+5
			2	+2	+4	+4	+6
			3	+3	+5	+5	+7
			4	+4	+6	+6	+8
			5	+5	+7	+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	110	105	120	115
			2	113	108	125	120
			3	116	111	130	124
			4	119	114	135	128
			5	122	117	140	130
1.5.	Поднимание туловища, лежа на полу	количество раз	1	10	8	14	12
			2	12	10	16	14
			3	14	12	18	16
			4	16	14	20	18
			5	18	16	22	20
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	1	10,4	10,9	10,0	10,4
			2	10,3	10,8	9,8	10,1
			3	10,2	10,6	9,7	9,9
			4	10,1	10,5	9,5	9,7
			5	10,0	10,4	9,3	9,5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите»							
2.1.	Бег на 30 м	с	1	6,2	6,4	6,0	6,2
			2	6,1	6,3	5,9	6,1
			3	6,0	6,2	5,8	6,0
			4	5,9	6,1	5,7	5,9
			5	5,8	6,0	5,6	5,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	10	5	13	7
			2	11	6	14	8
			3	12	7	16	9
			4	13	8	17	10

			5	14	9	18	11
2.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+2	+3	+4	+5
			2	+3	+4	+5	+6
			3	+4	+5	+6	+7
			4	+5	+6	+7	+8
			5	+6	+7	+8	+9
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,6	9,9	9,3	9,5
			2	9,5	9,8	9,2	9,4
			3	9,4	9,7	9,0	9,3
			4	9,3	9,6	8,8	9,2
			5	9,2	9,5	8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	130	120	140	130
			2	133	123	145	135
			3	136	126	150	138
			4	139	129	155	143
			5	142	132	160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки							
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	1	140°			
			2	150°			
			3	160°			
			4	170°			
			5	180°			
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	Кол-во раз	1	9			
			2	12			
			3	15			
			4	18			
			5	20			
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	Кол-во раз	1	3			
			2	4			
			3	5			
			4	6			
			5	7			
3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	1	7			
			2	8			
			3	9			
			4	10			
			5	12			

Для зачисления в группы ЭНП-1 набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления и перевода в группы ЭНП-2 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении

Для зачисления и перевода в группы ЭНП-3 по дисциплине «ката» - набрать не менее 30 баллов по результатам выполнения 10 упражнений*

* В каждом упражнении набрать не менее одного балла

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «восточное боевое единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	балл	Норматив	
				мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ката»					
1.1.	Бег на 30 м	с	1	6,0	6,2
			2	5,8	6,0
			3	5,6	5,8
			4	5,4	5,6
			5	5,2	5,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	13	7
			2	15	10
			3	20	13
			4	25	15
			5	30	18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+4	+5
			2	+6	+8
			3	+8	+10
			4	+10	+12
			5	+12	+15
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,3	9,5
			2	9,0	9,1
			3	8,7	8,9
			4	8,5	8,5
			5	8,0	8,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	140	130
			2	150	135
			3	160	145
			4	170	155
			5	180	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите»					
2.1.	Бег на 60 м	с	1	10,4	10,9
			2	9,8	10,5
			3	9,3	10,0
			4	8,6	9,8
			5	8,2	9,6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1	18	9
			2	24	11
			3	28	13
			4	32	14
			5	36	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+5	+6
			2	+7	+8
			3	+9	+10
			4	+10	+12
			5	+11	+15
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	1	8,7	9,1

			2	8,6	8,9
			3	8,4	8,7
			4	8,2	8,5
			5	8,0	8,3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	160	145
			2	165	150
			3	170	155
			4	175	160
			5	180	165
3. Нормативы специальной физической подготовки					
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	1	6.10	6.30
			2	6.05	6.25
			3	6.00	6.20
			4	5.55	6.15
			5	5.50	6.10
3.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	1	9	-
			2	10	-
			3	11	-
			4	12	-
			5	13	-
3.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	1	-	7
			2	-	8
			3	-	9
			4	-	10
			5	-	11
3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	1	17	12
			2	18	13
			3	19	14
			4	20	15
			5	21	16
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-1 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-2 года набрать не менее 20 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-3 года набрать не менее 28 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-4 года набрать не менее 32 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.*

Для зачисления и перевода на всех этапах обязательным является выполнение разрядных требований.

* В каждом упражнении набрать не менее одного балла

ГАНДБОЛ***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «гандбол»***

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	балл	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	1	10,3	10,6	9,6	9,9
			2	10,2	10,5	9,5	9,8
			3	10,1	10,4	9,4	9,7
			4	10,0	10,3	9,3	9,6
			5	9,9	10,2	9,2	9,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	1	7	4	10	5
			2	8	5	11	6
			3	9	6	12	7
			4	10	7	13	8
			5	11	8	14	9
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	см	1	+1	+3	+2	+4
			2	+2	+4	+3	+5
			3	+3	+5	+4	+6
			4	+4	+6	+5	+7
			5	+5	+7	+6	+8
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	110	105	130	120
			2	111	106	131	121
			3	112	107	132	122
			4	113	108	133	123
			5	114	109	134	124
1.5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	1	21	18	27	24
			2	22	19	28	25
			3	23	20	29	26
			4	24	21	30	27
			5	25	22	31	28
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1	Бег спиной вперед	м	1	10			
			2	11			
			3	12			
			4	13			
			5	14			
2.2	Бег с оббеганием стоек слева - справа	м	1	20			
			2	21			
			3	22			
			4	23			
			5	24			
2.3	Ведение мяча	м	1	10			
			2	11			
			3	12			
			4	13			
			5	14			

Для зачисления в группы ЭНП-1 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления и перевода в группы ЭНП-2- набрать не менее 24 баллов по результатам выполнения 8 упражнений*

* В каждом упражнении набрать не менее одного балла

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	баллы	Норматив									
				юноши					девушки				
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	1	5.50	5.35	5.20	5.05	4.50	6.20	6.05	5.50	5.35	5.20
			2	5.45	5.30	5.15	5.00	4.45	6.15	6.00	5.45	5.30	5.15
			3	5.40	5.25	5.10	4.55	4.40	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
			4	5.35	5.20	5.05	4.50	4.35	6.05	5.50	5.35	5.20	5.05
			5	5.30	5.15	5.00	4.45	4.30	6.00	5.45	5.30	5.15	5.00
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	1	13	15	17	20	22	7	9	11	13	15
			2	14	16	18	21	23	8	10	12	14	16
			3	15	17	19	22	24	9	11	13	15	17
			4	16	18	20	23	25	10	12	14	16	18
			5	17	19	21	24	26	11	13	15	17	19
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	см	1	+4	+6	+7	+8	+9	+5	+7	+9	+11	+13
			2	+5	+7	+8	+9	+10	+6	+8	+10	+12	+14
			3	+6	+8	+9	+10	+11	+7	+9	+11	+13	+15
			4	+7	+9	+10	+11	+12	+8	+10	+12	+14	+16
			5	+8	+10	+11	+12	+13	+9	+11	+13	+15	+17
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,3	9,0	8,7	8,4	8,0	9,5	9,3	9,2	9,1	9,0
			2	9,2	8,9	8,6	8,3	7,9	9,4	9,2	9,1	9,0	8,9
			3	9,1	8,8	8,5	8,2	7,8	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8
			4	9,0	8,7	8,4	8,1	7,7	9,2	9,0	8,9	8,8	8,7
			5	8,9	8,6	8,3	8,0	7,6	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	140	155	170	185	190	130	140	150	160	165
			2	145	160	175	190	195	135	145	155	165	170
			3	150	165	180	195	200	140	150	160	170	175
			4	155	170	185	200	205	145	155	165	175	180
			5	160	175	190	205	210	150	160	170	180	185
1.6	Бег 30 м	с	1	6,0	5,5	5,1	4,8	4,4	6,2	5,8	5,4	5,2	4,8
			2	5,9	5,4	5,0	4,7	4,3	6,1	5,7	5,3	5,1	4,7
			3	5,8	5,3	4,9	4,6	4,2	6,0	5,6	5,2	5,0	4,6
			4	5,7	5,2	4,8	4,5	4,1	5,9	5,5	5,1	4,9	4,5
			5	5,6	5,1	4,7	4,4	4,0	5,8	5,4	5,0	4,8	4,4
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	1	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
			2	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
			3	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
			4	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
			5	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
2.2	Челночный бег 50	с	1	20,5	20,3	20,1	19,8	19,6	23,5	23,2	23,0	22,8	22,6
			2	20,4	20,2	20,0	19,7	19,5	23,4	23,1	22,9	22,7	22,5

	м с высокого старта (2x6+2x9+20)		3	20,3	20,1	19,9	19,6	19,4	23,3	23,0	22,8	22,6	22,4
			4	20,2	20,0	19,8	19,5	19,3	23,2	22,9	22,7	22,5	22,3
			5	20,1	19,9	19,7	19,4	19,2	23,1	22,8	22,6	22,4	22,2
2.3	Передача мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	кол-во раз	1	16	17	19	21	23	16	17	19	21	23
			2	17	18	20	22	24	17	18	20	22	24
			3	18	19	21	23	25	18	19	21	23	25
			4	19	20	22	24	26	19	20	22	24	26
			5	20	21	23	25	27	20	21	23	25	27
2.4	И. п. - стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	кол-во раз	1	5	6	7	8	10	5	6	7	8	10
			2	6	7	8	9	11	6	7	8	9	11
			3	7	8	9	10	12	7	8	9	10	12
			4	8	9	10	11	13	8	9	10	11	13
			5	9	10	11	12	14	9	10	11	12	14
3. Уровень спортивной квалификации													
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются											
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».											

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-1 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-2 года набрать не менее 24 баллов по результатам выполнения 10 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-3 года набрать не менее 32 баллов по результатам выполнения 10 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-4 года набрать не менее 38 баллов по результатам выполнения 10 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-5 года набрать не менее 44 баллов по результатам выполнения 10 упражнений.*

Для зачисления и перевода на всех этапах обязательным является выполнение разрядных требований.

* В каждом упражнении набрать не менее одного балла.

ПЛАВАНИЕ***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»***

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	балл	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег на 30 м	с	1	6,9	7,1	6,5	6,8
			2	6,8	7,0	6,4	6,7
			3	6,7	6,9	6,3	6,6
			4	6,6	6,8	6,2	6,5
			5	6,5	6,7	6,1	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	1	7	4	10	5
			2	8	5	11	6
			3	9	6	12	7
			4	10	7	13	8
			5	11	8	14	9
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+1	+3	+4	+5
			2	+2	+4	+5	+6
			3	+3	+5	+6	+7
			4	+4	+6	+7	+8
			5	+5	+7	+8	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	110	105	120	110
			2	112	107	125	115
			3	115	108	130	120
			4	118	110	135	125
			5	120	112	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м без учета времени	-	1	Грубые ошибки во время плавания			
			2	Незначительные ошибки от бортика			
			3	Незначительные ошибки старт с тумбочки			
			4	Технически правильно старт от бортика			
			5	Технически правильно старт с тумбочки			
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	1	10,1	10,6	9,8	10,3
			2	10,0	10,5	9,7	10,1
			3	9,9	10,4	9,6	9,9
			4	9,8	10,3	9,4	9,7
			5	9,7	10,2	9,3	9,5
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	1	3,5	3	4	3,5
			2	3,6	3,1	4,1	3,6
			3	3,8	3,3	4,2	3,7
			4	3,9	3,4	4,3	3,8
			5	4,0	3,5	4,4	3,9
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	кол-во раз	1	1	1	3	3
			2	2	2	4	4
			3	3	3	5	5
			4	4	4	6	6

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	5	5	5	7	7
--	---	---	---	---	---

Для зачисления в группы ЭНП-1 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления и перевода в группы ЭНП-2 года набрать не менее 24 баллов по результатам выполнения 8 упражнений*

* В каждом упражнении набрать не менее одного балла

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	балл	Норматив									
				юноши					девушки				
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	1	5.50	5.35	5.20	5.05	4.50	6.20	6.05	5.50	5.35	5.20
			2	5.45	5.30	5.15	5.00	4.45	6.15	6.00	5.45	5.30	5.15
			3	5.40	5.25	5.10	4.55	4.40	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
			4	5.35	5.20	5.05	4.50	4.35	6.05	5.50	5.35	5.20	5.05
			5	5.30	5.15	5.00	4.45	4.30	6.00	5.45	5.30	5.15	5.00
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	1	13	15	17	20	22	7	9	11	13	15
			2	14	16	18	21	23	8	10	12	14	16
			3	15	17	19	22	24	9	11	13	15	17
			4	16	18	20	23	25	10	12	14	16	18
			5	17	19	21	24	26	11	13	15	17	19
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+4	+6	+7	+8	+9	+5	+7	+9	+11	+13
			2	+5	+7	+8	+9	+10	+6	+8	+10	+12	+14
			3	+6	+8	+9	+10	+11	+7	+9	+11	+13	+15
			4	+7	+9	+10	+11	+12	+8	+10	+12	+14	+16
			5	+8	+10	+11	+12	+13	+9	+11	+13	+15	+17
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	1	9,3	9,0	8,7	8,4	8,0	9,5	9,3	9,2	9,1	9,0
			2	9,2	8,9	8,6	8,3	7,9	9,4	9,2	9,1	9,0	8,9
			3	9,1	8,8	8,5	8,2	7,8	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8
			4	9,0	8,7	8,4	8,1	7,7	9,2	9,0	8,9	8,8	8,7
			5	8,9	8,6	8,3	8,0	7,6	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1	140	155	170	185	190	130	140	150	160	165
			2	144	159	174	187	193	133	143	153	163	168
			3	148	163	178	190	196	136	146	156	166	171
			4	152	167	182	193	199	139	149	159	169	174
			5	156	171	186	196	202	142	152	162	172	177
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1	И. п.— стоя, держа мяч весом 1 кг за головой.	м	1	4,0	4,4	4,8	5,0	5,3	3,5	3,8	4,0	4,3	4,5
			2	4,1	4,5	4,9	5,1	5,4	3,6	3,9	4,1	4,4	4,6
			3	4,2	4,6	5,0	5,2	5,5	3,7	4,0	4,2	4,5	4,7

	Бросок мяча вперед		4	4,3	4,7	5,1	5,3	5,6	3,8	4,1	4,3	4,6	4,8
			5	4,4	4,8	5,2	5,4	5,7	3,9	4,2	4,4	4,7	4,9
2.2	И. п.– стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	кол-во раз	1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
			2	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
			3	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
			4	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
			5	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11
2.3	И. п.–стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	1	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	8,0	8,0	9,0	10,0	11,0
			2	7,2	8,2	9,2	10,2	11,2	8,2	8,2	9,2	10,2	11,2
			3	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	8,5	8,5	9,5	10,5	11,5
			4	7,8	8,8	9,8	10,8	11,8	8,8	8,8	9,8	10,8	11,8
			5	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	9,0	9,0	10,0	11,0	12,0
3. Уровень спортивной квалификации													
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»											
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»											

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-1 года набрать не менее 1 балла в каждом упражнении.

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-2 года набрать не менее 16 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-3 года набрать не менее 24 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-4 года набрать не менее 32 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.*

Для зачисления и перевода в группы УТЭ-5 года набрать не менее 38 баллов по результатам выполнения 8 упражнений.*

Для зачисления и перевода на всех этапах обязательным является выполнение разрядных требований.

* В каждом упражнении набрать не менее одного балла

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	балл	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения				
1.1.	Фиксация наклона в сед 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.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	5	-касание стоп головы в наклоне назад;
			4	-10см до касания;
			3	-15см до касания;
			2	-20см до касания;
			1	-25см до касания.
1.3.	И. п.– стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия	балл	5	-сохранение равновесия на полной стопе 4 с;
			4	-сохранение равновесия 3 с;
			3	-сохранение равновесия 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения				
2.1.	«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.
2.2.	«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 2-3 см;
			2	-расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см;
			1	-расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«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
2.4.	Шпагаты 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.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	5	- сед, ноги точно в стороны;
			4	- с небольшим поворотом бедер внутрь;

			3	- расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;
			2	- расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см;
			1	- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	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 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух 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, плечи приподняты;
			1	- в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	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°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты;
			2	- угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты;
			1	- угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, 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.
2.10.	Техническое мастерство	Для групп НП – занять место на соревнованиях любого уровня. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях	5	- занять с 1 - 4 место;
			4	- занять 5 - 7 место;
			3	- занять 8-10 место;
			2	- занять 11-13 место;
			1	- занять 14-16 место.

Для зачисления на ЭНП первого года необходимо набрать не менее 7 баллов*.

Для зачисления и перевода в группу ЭНП-2 года, необходимо набрать не менее 36 баллов*.

Для зачисления и перевода в группу ЭНП-3 года, необходимо набрать не менее 45 баллов*.

** В каждом упражнении необходимо выполнить норматив по требованиям не ниже минимального балла.*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Ед. оценки	балл	Норматив
1. Для девочек				
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад 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.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	5	- сед, ноги точно в стороны;
			4	- с небольшим поворотом бедер внутрь;
			3	- расстояние от поперечной линии до паха 10 см
			2	- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см
			1	- расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
1.3.	Наклон назад, на правую и левую	балл	5	- фиксация наклона, положение рук точно вниз;

	ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		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.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали	балл	5	- выполнить - 9 раз;
			4	- выполнить - 8 раз;
			3	- выполнить - 7 раз;
			2	- выполнить - 6 раз;
			1	- выполнить - 5 раз.
1.5.	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.
1.6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	5	- 16 раз;
			4	- 15 раз;
			3	- 14 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 с дополнительными прыжками с одним вращением.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	5	- сохранение равновесия 4 с;
			4	- сохранение равновесия 3 с;
			3	- сохранение равновесия 2 с;
			2	- сохранение равновесия 1 с;
			1	- недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной	балл	5	- нога зафиксирована на уровне головы;

	ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.		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.
1.9.	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 не опускается на всю стопу;
			4	– перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;
			3	– перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;
			2	– завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;
			1	– завершение переката на груди
1.10	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. 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, незначительные отклонения 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.
1.11	Техническое мастерство	Выполнение 3-х видов мастерства с предметом на выбор (мяч, обруч, булава, лента): 1. Без акробатики; 2. С акробатикой; 3. Высокий	5	-выполнение с первой попытки
			4	-выполнение со второй попытки
			3	-выполнение с третьей попытки
			2	-выполнение с четвертой попытки

		бросок. В зачет идет средняя оценка по трем видам.	1	-выполнение с пятой попытки
2. Уровень спортивной квалификации				
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Для зачисления и перевода в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки необходимо выполнить минимальные требования по каждому упражнению по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для каждой возрастной группы.

1-ый год этапа - не ниже 10 баллов; спортивный разряд - не ниже третьего спортивного разряда;

2-ой год этапа - не ниже 20 баллов; спортивный разряд - не ниже третьего спортивного разряда;

3-ий год этапа - не ниже 30 баллов; спортивный разряд - не ниже третьего спортивного разряда;

4-ый год этапа - не ниже 40 баллов; спортивный разряд - не ниже второго спортивного разряда;

5-ый год этапа - не ниже 50 баллов; спортивный разряд - не ниже второго спортивного разряда;