

ВИД СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 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 уровне стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; "2" - в наклоне кисти находятся на линии середины голени, спина округлена, ноги выпрямлены	"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 округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	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
3.	Упражнение "мост" из положения "лежа на спине"	балл	"5" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток до 25 см; "4" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 30-35 см; "3" - ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток	-

			40-45 см; "2" - ноги согнуты, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 45-50 см	
4.	Упражнение "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
5.	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
6.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибанием в поясничном отделе туловища; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
7.	Стойка лицом к гимнастической стенке, нога впереди на рейке, руки вверх (выполнить с правой и левой ноги)	балл	"5" - нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз параллельно гимнастической стенке, туловище вертикально, плечи опущены; "4" - нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз слегка повернут в сторону опорной ноги, сутулая осанка, плечи приподняты; "3" - нога на уровне груди, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи	-

			приподняты; "2" - нога на уровне живота, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты	
8.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с; "2" - в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
9.	В стойке по 10 вращений скакалки 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 при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута; "2" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
10.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая;	-

			"2" - все части тела согнуты, прыжки с перемещением	
11.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	-	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
12.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	-	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты
13.	Из вися на гимнастической стенке вис "углом"	балл	"5" - 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; "4" - 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; "3" - 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; "2" - менее 5 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты	-
14.	И.П. - упор, лежа. Прыжком в упор присев и прыжком в И.П. за 5 с	балл	"5" - 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "4" - 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "3" - 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног	-
15.	И.П. - лежа на животе.	балл	"5" - 15 с, руки и ноги выпрямлены,	-

	Положение "прогнувшись"		<p>равномерное отведение рук и ног; "4" - 11 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; "3" - 8 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; "2" - 5 с, руки слегка разведены в стороны, прогибание и фиксация позы за счет отведения ног</p>	
--	-------------------------	--	---	--

Сокращение, содержащееся в таблице:
"И.П." - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	-	<p>"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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</p>
2.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	<p>"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедер 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедер 6-10 см; "2" - таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; "1" - таз и туловище повернуты в сторону</p>	-

			сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене	
3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги 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	
4.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	-	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	-	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз
6.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	-	"5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "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 разведены

7.	И.П. - лежа на животе. Наклон назад, руки вверх за 10 с	балл	<p>"5" - 9 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги вместе;</p> <p>"4" - 8 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>"3" - 7 раз, грудной отдел позвоночника параллелен полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>"2" - 6 раз, грудной отдел позвоночника под 45° градусов к полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены;</p> <p>"1" - 5 раз, положение "прогнувшись" с разведенными и согнутыми ногами, руки кверху</p>	-
8.	<p>И.П. - лежа на спине, ноги вперед.</p> <p>Разведение ног врозь, поднимая туловище, руки вперед за 10 с</p>	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>"5" - 9 раз;</p> <p>"4" - 8 раз;</p> <p>"3" - 7 раз;</p> <p>"2" - 6 раз;</p> <p>"1" - 5 раз</p>	-
9.	И.П. - упор, лежа. Прыжком упор присев и прыжком в И.П. за 10 с	балл	<p>"5" - 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"4" - 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног;</p> <p>"3" - 4 раза, руки</p>	-

			выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; "2" - 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; "1" - 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног	
10.	Лазание по канату с помощью ног без учета времени	балл	"5" - 5 метров; "4" - 4 метра; "3" - 3 метра; "2" - 2 метра; "1" - 1 метр	-
11.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	"5"- 13 раз; "4" - 11 раз; "3" - 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	"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 дополнительными прыжками с одним вращением
12.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	-	"5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с
13.	Боковое равновесие с захватом одноименной рукой. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - сохранение равновесия 5 с, туловище вертикально без наклона, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - сохранение	-

			<p>равновесия 4 с, туловище слегка наклонено, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты;</p> <p>"3" - сохранение равновесия 3 с, туловище слегка наклонено, носок на уровне плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз слегка повернут в сторону захвата ноги;</p> <p>"2" - сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги;</p> <p>"1" - сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, опорная нога согнута, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги</p>	
14.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	-	<p>"5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу;</p> <p>"4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>"3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;</p> <p>"2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем</p>

				с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди
15.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди - справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	-	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, 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 частей 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
16.	Фиксация стойки на руках на полу	балл	"5" - фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений; "4" - фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с	-

			<p>незначительными балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>"3" - фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>"2" - кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>"1" - кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела - прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты</p>	
17.	<p>И.П. - стойка на носках. 4 последовательных броска колец (высота выброса - 1,5-2 роста) с одним промежуточным вращением</p>	балл	<p>"5" - кольца одновременно выбрасываются на одинаковую высоту (один рост), меняя плоскости, ловятся и без потери темпа выбрасываются повторно, удерживается равновесие на носках;</p> <p>"4" - кольца одновременно выбрасываются на высоту, имеющую незначительные различия, ловятся без потери темпа, выбрасываются повторно, удерживая равновесие на носках со вспомогательными движениями туловищем;</p> <p>"3" - кольца поочередно</p>	-

			<p>выбрасываются на одинаковую высоту, ловятся и выбрасываются без потери темпа, но с дополнительным вращением одного кольца, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу;</p> <p>"2" - кольца поочередно выбрасываются на неодинаковую высоту, ловятся и выбрасываются с потерей темпа и дополнительными вращениями двух колец, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу;</p> <p>"1" - кольца поочередно выбрасываются на разную высоту, и поочередно ловятся с потерей темпа и равновесия, осуществляется перемещение</p>	
18.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 - высокий;
- 4,4-4,0 - выше среднего;
- 3,9-3,5 - средний;
- 3,4-3,0 - ниже среднего;
- 2,9-0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с	балл		"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя

	наклоном назад и захватом за голень			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" - наклон без захвата
2.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди; "2" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади - только касание бедром; "1" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади - отсутствует касание бедром	-
3.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги 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	
4.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 20-25 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами; "4" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от	"5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см

			<p>кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>"3" - "мост" выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах поясничного отдела позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>"2" - расстояние от кистей рук до пяток 30-45 см, ноги слегка согнуты;</p> <p>"1" - расстояние от кистей рук до пяток более 45 см, ноги руки согнуты</p>	
5.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.	<p>"5" - 14 раз;</p> <p>"4" - 13 раз;</p> <p>"3" - 12 раз;</p> <p>"2" - 11 раз;</p> <p>"1" - 10 раз</p>
6.	И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	-	<p>"5" - до касания руками ног, стопы вместе;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали</p>

7.	И.П. - лежа на животе, руки вверху, наклоны назад за 10 с	балл	<p>"5" - 10 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", руки выпрямлены, стопы вместе;</p> <p>"4" - 9 раз до положения "туловище и руки параллельны полу", небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>"3" - 8 раз, руки и грудной отдел позвоночника на 45° от горизонтали, темп выполнения постепенно снижается, носки слегка разведены;</p> <p>"2" - 7 раз, руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги и руки слегка разводятся;</p> <p>"1" - 6 раз, руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, темп выполнения постепенно снижается, но и руки слегка разведены, руки согнуты</p>	-
8.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>"5" - 36-37 раз;</p> <p>"4" - 35 раз;</p> <p>"3" - 34 раза;</p> <p>"2" - 33 раза;</p> <p>"1" - 32 раза</p>	
9.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с	балл	-	<p>"5" - в течение 8 с;</p> <p>"4" - в течение 7 с;</p> <p>"3" - в течение 6 с;</p> <p>"2" - в течение 5 с;</p> <p>"1" - в течение 4 с</p>

	обеих ног. Удерживание равновесия			
10.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	-	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°- 160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°- 145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
11.	Равновесие на носке правой ноги, левая в сторону в течение 5 с. Тоже выполнить с другой	балл	"5" - носок свободной ноги выше плеча, туловище вертикально, сгибание и повороты туловища отсутствуют; "4" - носок свободной ноги выше плеча, туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; "3" - носок свободной ноги на уровне плеча, а туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; "2" - носок свободной ноги чуть ниже плеча, а туловище отклонено от вертикали и повернуто; "1" - свободная нога отведена на 90°, а туловище отклонено от вертикали и повернуто	-
12.	Переднее равновесие на	балл	-	"5" - амплитуда 180° и более, туловище

	носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног			вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
13.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	-	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
14.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверху в круге диаметром 40 см	балл	5" - прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга; "4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; "3" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; "2" - прыжок с	-

			отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; "1" - прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга	
15.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	-	"5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине
16.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 м. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	-	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;

				"1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
17.	Прыжком стойка на руках и "курбет" в стойку	балл	<p>"5" - выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогибания, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками;</p> <p>"4" - выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточное прогибание приводит к постановке ног "под себя";</p> <p>"3" - выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя";</p> <p>"2" - выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточное прогибание в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног "под себя";</p> <p>"1" - выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогибание отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног "под</p>	-

			себя" в присед	
18.	В стойке на носках "мельница булавами вперед за 10 с"	балл	"5" - 10 раз, вертикальное положение туловища на "высоких" носках, руки выпрямлены, без потери темпа; "4" - 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без потери равновесия и темпа движений булавами; "3" - 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами; "2" - 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; "1" - 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия	-
19.	В стойке на носках в круге диаметром 1 м, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	"5" - 9 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; "4" - 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга;	-

		"2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга	
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.
Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 - высокий;
- 4,4-4,0 - выше среднего;
- 3,9-3,5 - средний;
- 3,4-3,0 - ниже среднего;
- 2,9-0,0 - низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для женщин			
1.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги 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
2.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170°-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки

			<p>разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне;</p> <p>"2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°;</p> <p>"1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°</p>
3.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.</p> <p>"5" - 15 раз;</p> <p>"4" - 14 раз;</p> <p>"3" - 13 раз;</p> <p>"2" - 12 раз;</p> <p>"1" - 10 раз</p>
4.	И.П. - лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	<p>"5" - до касания руками ног, стопы вместе;</p> <p>"4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>"3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;</p> <p>"2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;</p> <p>"1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали</p>
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	<p>"5" - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой >180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>"4" - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой >180°. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>"3" - 13-14 прыжков с высоким</p>

			толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; "2" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180°. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены; "1" - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
6.	И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	"5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	"5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в

			начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135°
10.	И.П. - вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	"5" - перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; "4" - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; "3" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; "2" - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; "1" - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11.	И.П. - стойка на носке одной ноги, другая на "пассе". Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; "2" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
12.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для мужчин			
1.	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 спереди 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди.
2.	И.П. - поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов	балл	"5" - сед, угол в ногах 180°, в наклоне спина прямая, ноги выпрямлены, руки в стороны; "4" - невыполнение одного из критериев на "5" баллов, угол в

			ногах не менее 160°; "3" - невыполнение двух критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 140°
3.	И.П. - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату длиной 5 м без помощи ног	балл	"5" - преодоление 5 м каната за 8 с; "4" - преодоление 5 м каната за 10 с; "3" - преодоление 5 м каната за 12 с
4.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 1 мин 30 с	балл	"5" - без остановки; "4" - с двумя остановками не более 3 с; "3" - с тремя остановками не более 3 с
5.	"Рондат-фляк-бланж"	балл	"5" - выполнение акробатической связки без технических сбавок; "4" - выполнение элемента "бланж назад" без второго элемента связки, либо выполнение полной связки со средними техническими ошибками; "3" - выполнение акробатической связки с грубыми техническими ошибками
6.	Темповой переворот на две ноги, сальто вперед прогнувшись	балл	"5" - выполнение акробатической связки без технических сбавок; "4" - выполнение акробатической связки со средними техническими ошибками; "3" - выполнение неполной акробатической связки (два элемента из трех) без технических ошибок
7.	"Рондат-фляк-винт назад" (сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°)	балл	"5" - выполнение риска без технических сбавок по исполнению акробатического элемента, ловля прямой рукой; "4" - выполнение риска со средними техническими сбавками по исполнению акробатического элемента, ловля с касанием предплечья; "3" - выполнение риска с потерей в завершающей фазе броска
8.	И.П. - ноги вместе. С двух-трех шагов (нескольких) бросок палки с последующим выполнением сальто вперед в кувырок под броском	балл	"5" - выполнение акробатической связки под броском без технических сбавок; "4" - выполнение неполной акробатической акробатической* связки под броском (только сальто вперед) без технических сбавок; "3" - выполнение неполной

			акробатической связки под броском (только сальто вперед) со средними техническими ошибками
9.	И.П. - стойка по шестой позиции не сходя с места. Жонглирование булавами одной рукой. Выполнение с обеих рук	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков с отклонением туловища от вертикали, сделано более одного шага
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

* Текст соответствует оригиналу. - Примечание изготовителя базы данных.

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у женщин:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9-0,0 - низкий уровень.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки у мужчин:

5,0-4,5 - высокий;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний;

3,4-3,1 - ниже среднего;

меньше 3,1 - низкий уровень.