



г. Волгоград

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПОРЯДКЕ ПРИЕМА ЛИЦ, ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы олимпийского резерва № 3 г. Волгограда

1 Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке приема лиц, для прохождения спортивной подготовки муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы олимпийского резерва № 3 г. Волгограда (далее по тексту – Учреждение) (далее по тексту – Положение) разработано в соответствии с Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014г. и Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Положение регламентирует прием лиц, для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта, культивируемому в Учреждении (далее по тексту – программа СП), на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы СП способности в избранном виде спорта (далее по тексту – поступающих), за счет средств муниципального бюджета г. Волгограда.

1.2. При приеме поступающих по программе СП, требования к уровню их образования не предъявляются.

1.3. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ СП.

1.4. Для проведения индивидуального отбора поступающих, в Учреждении, проводится тестирование по нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на определенный этап по избранному виду спорта (приложения № 1-4), а также предварительные просмотры, анкетирование и консультации, в установленном порядке.

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждение создаются приемная и апелляционная комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальными нормативными актами учреждения. Составы комиссий утверждаются приказом директора Учреждения.

1.6. При организации приема поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их законных представителей, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.7. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» учреждение размещает следующую информацию и документы с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей:

- копию Устава Учреждения;
- локальные нормативные акты, регламентирующие организацию тренировочного процесса по программам СП;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- количество бюджетных мест в соответствующем году (этапам, периодам прохождения СП), а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для прохождения программ СП в соответствующем году;
- сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы отбора поступающих и его содержание по каждой программе СП;
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих;
- систему оценок (отметок, баллов и показателей, в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение.

1.8. Количество поступающих на бюджетной основе по программам СП, определяется Учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг в соответствующем году.

1.9. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование специальных телефонных линий, а также раздела сайта Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

2 Организация приема поступающих

2.1. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор, осуществляются приемной комиссией Учреждения.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.2. Прием в Учреждение на прохождение программ СП, осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет или законных представителей поступающих.

Заявления о приеме могут быть поданы одновременно в несколько организаций.

В заявлении о приеме в Учреждение указываются следующие сведения:

- наименование программы СП, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата рождения поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей поступающего;
- номера телефонов законных представителей поступающего (при наличии);
- адрес места регистрации и (или) фактического места жительства поступающего.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего, достигшего возраста 14 лет или законных представителей поступающих с Уставом и соответствующими локальными нормативными актами Учреждения, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.3. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении или паспорт (2-я, 3-я страницы), для лиц достигших 14-летнего возраста, или иной документ, удостоверяющий личность поступающего;
 - медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы СП;
 - фотографии поступающего (3x4 см) в количестве 2 шт.
- 2.4. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема.

3 Организация проведения индивидуального отбора поступающих

- 3.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые приказом директора по Учреждению.
- 3.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей программы СП.
- 3.3. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.
- 3.4. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после его проведения.
- Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга, с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.
- 3.5. Учреждение предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные срок по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4 Подача и рассмотрение апелляции.

Повторное проведение отбора поступающих

- 4.1. Поступающий, достигший возраста 14 лет или законные представители поступающего вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающий, достигший возраста 14 лет или законные представители поступающих, подавшие апелляцию. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.
- 4.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении, поступающего, в отношении которого подана апелляция. Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и

доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

4.3. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.4. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

5 Порядок зачисления и дополнительный прием поступающих

5.1. Зачисление поступающих в Учреждение на программы СП оформляется приказом директора по Учреждению на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учредитель может предоставить учреждению право проводить дополнительный прием поступающих. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора.

5.3. Организация дополнительного приема и зачисления осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами учреждения, при этом сроки дополнительного приема поступающих публикуются на информационном стенде Учреждения и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные Учреждением, в порядке, установленном главой «3» настоящего Положения.

6 Заключительные положения

6.1. Положение утверждается директором Учреждения и вводится в действие приказом по Учреждению.

Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся в установленном порядке в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Срок действия Положения 5 лет.

6.2. С настоящим Положением должен быть под роспись ознакомлен каждый специалист Учреждения и вновь поступающий на работу в Учреждение специалист, до начала выполнения его трудовых обязанностей в Учреждении.

6.3. Экземпляр Положения вывешивается на информационном стенде и официальном сайте в сети «Интернет».

Приложение № 1
к Положению о порядке приема лиц,
для прохождения спортивной подготовки
муниципального бюджетного
учреждения Спортивной школы
олимпийского резерва № 3 г. Волгограда

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Минимальный возраст для зачисления в группы: 9 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» волейболистов).</i>	
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
	<i>На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному или звуковому сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ступни ног испытуемого должны пересечь линию.</i>	
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	<i>Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производит ей замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается три попытки. Берется лучший результат.</i>	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
	<i>Для этой цели применяется приспособление, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования: точка отсчета при положении стоя на всей ступне, нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. \Число попыток - три. Берется лучший результат.</i>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Минимальный возраст для зачисления в группы: 12 лет.

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки

качество		
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» волейболистов).</i>	
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
	<i>На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному или звуковому сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ступни ног испытуемого должны пересечь линию.</i>	
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	<i>Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производит ей замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается три попытки. Берется лучший результат.</i>	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
	<i>Для этой цели применяется приспособление, позволяющее измерить высоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования: точка отсчета при положении стоя на всей ступне, нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Берется лучший результат.</i>	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

Минимальный возраст для зачисления в группы: 14 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» волейболистов).</i>	
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
	<i>На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному или звуковому сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ступни ног испытуемого должны пересечь линию.</i>	
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	<i>Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производит ей замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается три попытки. Берется лучший результат.</i>	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

качества	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
	<i>Для этой цели применяется приспособление, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования: точка отсчета при положении стоя на всей ступне, нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Берется лучший результат.</i>	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

Минимальный возраст для зачисления в группы: 14 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» волейболистов).</i>	
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11с)
	<i>На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному или звуковому сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ступни ног испытуемого должны пересечь линию.</i>	
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	<i>Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производит ей замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Дается три попытки. Берется лучший результат.</i>	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
	<i>Для этой цели применяется приспособление, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при подскоке вверх. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования: точка отсчета при положении стоя на всей ступне, нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Берется лучший результат.</i>	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 2
к Положению о порядке приема лиц,
для прохождения спортивной подготовки
муниципального бюджетного
учреждения Спортивной школы
олимпийского резерва № 3 г. Волгограда

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы:

мальчики – 7 лет,

девочки – 6 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.</i>	
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	<i>И.П.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</i>	
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 1 раз)
	<i>И.П.: вис хватом сверху. Испытуемый одновременно сгибает руки до пересечения подбородком грифа перекладины, затем, не допуская размахивания, опускается в вис, полностью разогнув руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	Удержание положения "угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)
	<i>Испытуемый поднимает прямые ноги (стопы оттянуты) до горизонтального положения.</i>	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
	<i>Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх.</i>	
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
	<i>И.П.: лежа на спине/стоя. Испытуемый выполняет упражнение мост. И. П.: лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам), сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни, разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад, фиксируется, затем</i>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы:

мальчики – 9 лет,

девочки – 8 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.</i>	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 16 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 10 раз)
	<i>И.П.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</i>	
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 8 раз)
	<i>И.П.: вис хватом сверху. Испытуемый одновременно сгибает руки до пересечения подбородком грифа перекладины, затем, не допуская размахивания, опускается в вис, полностью разогнув руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках,	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках,
	<i>Силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре из И.П. стоя согнувшись ноги врозь. Испытуемый выполняет выход в стойку без толчка (силой), фиксирует 1 сек., возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 20 раз)
	<i>И.П.: упор лежа, на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Испытуемый сгибает руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем разгибает руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 0,5 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 12 с)	Удержание положения "угол", ноги вместе на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
<i>Удержание положения «угол» ноги вместе: в вися на гимнастической стенке; в упоре на гимнастических стоялках. Испытуемый поднимает прямые ноги (стопы оттянуты) до горизонтального положения.</i>		
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)

	<i>Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх.</i>	
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	<i>И.П.: упор присев. Испытуемый одновременно разводит ноги широко врозь скольжением, не сгибая ног, приближаясь бедрами к полу, опираясь на руки.</i>	
	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение "мост". И.П. - основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
	<i>И.П.: лежа на спине/стоя. Испытуемый выполняет упражнение мост. И. П.: лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам), сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни, разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад, фиксируется, затем испытуемый возвращается в И.П.</i>	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Минимальный возраст для зачисления в группы:
мальчики – 11 лет,
девочки – 10 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.</i>	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 17 раз)
	<i>И.П.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</i>	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	<i>И.П.: вис хватом сверху. Испытуемый одновременно сгибает руки до пересечения подбородком грифа перекладины, затем, не допуская размахивания, опускается в вис, полностью разогнув руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 с)

	<i>Стойка на руках на гимнастическом ковре. И.П.: стоя - нагнуться вперед, поставить руки на пол на ширине плеч и, толкаясь одной, махом другой за голову (ноги при этом не сгибать) маховая нога поднимается вверх, а другая, после толчка, догоняет ее, руки не сгибать. Сохранять вертикальное положение тела.</i>	
	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 30 раз)
	<i>И.П.: упор лежа, на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Испытуемый сгибает руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем разгибает руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 0,5 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	<i>И.П.: упор присев. Испытуемый одновременно разводит ноги широко врозь скольжением, не сгибая ног, приближаясь бедрами к полу, опираясь на руки.</i>	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Минимальный возраст для зачисления в группы:
юноши, девушки – 14 лет.


Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	<i>Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.</i>	
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз)
	<i>И.П.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</i>	
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	<i>Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.</i>	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)
	<i>И.П.: вис хватом сверху. Испытуемый одновременно сгибает руки до пересечения подбородком грифа перекладины, затем, не допуская размахивания, опускается в вис, полностью разогнув руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 30 раз)
	<i>И.П.: упор лежа, на горизонтальной поверхности, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую</i>	

	<i>линию. Испытуемый сгибает руки, касается грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем разгибает руки, возвращается в И.П., зафиксировав его на 0,5 сек, продолжает выполнять испытание.</i>	
	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из вися на шведской стенке (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из вися на шведской стенке (не менее 12 раз)
	<i>И.П.: вис хватом сверху. Испытуемый одновременно поднимает прямые ноги и возвращается в И.П., зафиксировав его на 0,5 сек, продолжает выполнять испытание</i>	
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	<i>И.П.: упор присев. Испытуемый одновременно разводит ноги широко врозь скольжением, не сгибая ног, приближаясь бедрами к полу, опираясь на руки.</i>	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастера спорта России, мастера спорта России международного класса	

Приложение № 3
к Положению о порядке приема лиц,
для прохождения спортивной подготовки
муниципального бюджетного
учреждения Спортивной школы
олимпийского резерва № 3 г. Волгограда

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**



Минимальный возраст для зачисления в группы:
девочки – 6 лет.




Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног <i>Измеряется расстояние между лбом и стопами</i>	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны 	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Средний балл: 5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Минимальный возраст для зачисления в группы:
девочки – 8 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
	"Мост" И.П. - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения. 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки "5" - 10 раз



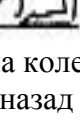
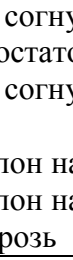
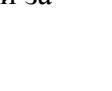
	Выполнение за 10 секунд	"4" - 9 раз "3" - 8 раз	"2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2 - И.П. Выполнить 10 раз	"5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали	
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз	"2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.  Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды	
	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога	



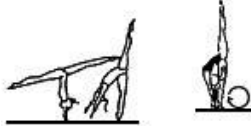

Средний балл: 5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы:
Девушки – 13 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной

		рукой "1" - без наклона назад
	Поперечный шпагат 	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночн о столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
	"Мост"  И.П - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Выполнение за 15 секунд	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки "5" - 14 раз "2" - 11 раз "4" - 13 раз "1" - 10 раз "3" - 12 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2 - И.П. Выполнить 10 раз за 10 секунд	"5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39-40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "2" - 36 раз "3" - 37 раз "1" - 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват"  И.П. - стойка, руки в стороны	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд




	<p>Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец Тоже упражнение с другой ноги</p>	"1" - 8 секунд
	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд</p>	<p>"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
	<p>Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги Фиксация положения - 6 секунд</p> 	<p>"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°</p>
	<p>Переворот назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°</p>






Средний балл: 5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Минимальный возраст для зачисления в группы:
девушки – 15 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя

тазобедренных суставов	1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях  И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки, 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
	"Мост" И.П. - основная стойка  1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П. Выполнение за 15 секунд	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки "5" - 14 раз "2" - 11 раз "4" - 13 раз "1" - 10 раз "3" - 12 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе  1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2 - И.П. Выполнить 10 раз за 10 секунд	Выполнить 10 раз за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 59-60 раз за 30 секунд "4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз

Координационные способности: статическое равновесие	<p>Равновесие "захват"</p>  <p>И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги</p>	<p>Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой</p> <p>"5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд "1" - 12 секунд</p>
	<p>Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги Фиксация равновесия - 5 секунд</p>	<p>"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога</p>
	<p>Переднее равновесие</p> <p>Выполняется на полупальце правой и левой ноги</p>  <p>Фиксация положения - 10 секунд</p>	<p>"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160-135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда</p>
Вестибулярная устойчивость	<p>Переворот вперед</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона на полупальце</p> <p>"4" - демонстрация трех шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - недостаточная амплитуда</p>
	<p>Переворот назад</p>  <p>Выполняется с правой и левой ноги</p>	<p>"5" - демонстрация трех шпагатов, фиксация шпагата на полупальце "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°</p>

Средний балл: 5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;
4,4-4,0 - выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы:
девочки – 6 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые. (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «Рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе. (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища И.П. – лежа на спине, в положении сидя, руки вдоль тела. (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 с. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее в течение 3 с)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации)
по виду спорта «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы:
Девочки – 8 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат на полу. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)

	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с)
Силовые способности	Упражнение «складка»: И.П. – лежа на спине, подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища до вертикали И.П. – лежа на животе, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 с (не менее 15 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 3 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Минимальный возраст для зачисления в группы:
девушки – 14 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами)
	Упражнение «мост» на коленях И.П. – стойка на коленях, ноги вместе с касанием руками пола (фиксация не менее 3 с)
Силовые способности	И.П. – лежа на спине, ноги вверх; сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 10 раз)
	И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (не менее 30 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 10 с)
	Равновесие «захват» назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног (фиксация не менее 5 с)

Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног)
	Переворот в сторону «колесо». Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства
по виду спорта «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Минимальный возраст для зачисления в группы:
девушки – 16 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 40 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, с наклоном назад и захватом ноги противоположной рукой. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами)
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (выполнить без отклонений от прямой линии)
	Упражнение «мост» на коленях: И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног (фиксация не менее 3 с)
Силовые способности	И.П. – лежа на спине, ноги вверх; сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с (не менее 12 раз)
	И.П. – лежа на животе Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч за 15 с (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 30 с (не менее 40 раз)
Координационные способности	Равновесие на всей стопе без помощи рук; свободная нога поднята вперед, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе без помощи рук; свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
	Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед; свободная нога поднята назад не менее 135°. Выполнить с обеих ног (фиксация не менее 3 с)
Вестибулярная устойчивость	3 кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны. Выполнить с обеих ног (фиксация равновесия не менее 5 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта