Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и

иных спортивных требований для зачисления

на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица оценки | Норматив |
| 1 | Шпагат 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, захват двумя руками;«4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см«2» - захват только одной рукой«1» - без наклона назад |
| 2 | Поперечный шпагат | балл | «5» - сед, ноги в стороны«4» - с небольшим заворотом стоп во внутрь«3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см «1» - расстояние от линии до паха 10-15 см с поворотом бедер во внутрь |
| 3 | 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 до пяток 2-6 см;«1» - расстояние от кистей до пяток 7-12 см |
| 4 | И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» м 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 |
| 5 | Из 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 |
| 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 дополнительными прыжками с одним вращением |
| 7 | И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая 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 |
| 8 | И.П. – стойка, на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | «5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу;«4» - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;«3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;«2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;«1» - завершение переката на груди |
| 9 | И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращении 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, выходя за границу круга«1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга |
| 10 | Техническое мастерство | балл | Обязательное техническая программа |
| 11 | Спортивный разряд или звание |  | Наличие 2 юношеского спортивного разряда |