

Утверждено тренерско-преподавательским
советом отделения
художественной гимнастики
«12» августа 2024 года

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовленности
для поступающих в группы начальной подготовки
отделения ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

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
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
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
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Пассивный прогиб назад из положения стоя (тренер поддерживает гимнастку за спину)	"5" - прогиб вплотную руками к ногам "4" - 2-5 см от рук до ног "3" - 6-10 см от рук до ног "2" - 11-15 см от рук до ног "1" - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Пассивное поднятие ноги вперед и вывод её в сторону. Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - легко поднимается выше головы "4" - выше уровня плеч "3" - ниже уровня плеч, не менее 100° "2" - менее 100°
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, верное исполнение "4" - 1-3 см от пола до бедра "3" - 4-7 см "2" - 10 см "1" - более 10 см
Пресс силовые способности	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения с максимальной амплитудой 20 сек	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, спина прямая "4" - угол 90°, спина сутулая "3" - угол более 90°, спина сутулая, ноги согнутые

Силовые способности: сила мышц спины	И.П. - лежа на животе Лодочка Фиксация положения с максимальной амплитудой 10 сек	"5" – 10-9 сек, ноги и руки выше головы "4" – 8-7, ноги и руки выше головы "3" – 6-5, ноги и руки ниже головы "2" - 4-3, ноги и руки ниже головы
Взрывная сила, прыгучесть	Прыжки Выполнение с вытянутыми ногами 10 раз подряд	"5" – высоко с зависанием (баллон) "4" – высоко "3" – средняя высота прыжка "2" – низко "1" - низко с согнутыми ногами
Антропометрические показатели, выворотность	Оценка внешних данных: 1. Тип конституции 2. Тип пропорций 3. Подъём стопы 4. Выворотность (1-ая хореографическая позиция) 5. Строение коленного сустава	Начисляется балл за каждый присутствующий параметр (максимум 5 баллов): +1 астенический и нормостенический тип конституции (значение индекса Пинье от 10) +1 долихоморфный тип пропорций (коэффициент фактурности 53% и ниже) +1 высокий подъём стопы +1 наличие выворотности (спокойная опора на всю ступню, может поднять пальцы ног вверх, колени смотрят в сторону пальцев ног) +1 ровные колени, допустима рекурвация

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