Приложение

к Регламенту о проведении индивидуального отбора на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

на тренировочный сезон 2023 года по виду спорта:

художественная гимнастика

**ТЕСТЫ**

**для проведения индивидуального отбора на отделение**

**художественной гимнастики на тренировочный сезон 2023 года**

**I этап. Выполнение требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: художественная гимнастика**

1. **Складка**

Выполняется из исходного положения – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| "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  |

 |

1. **«Мост» - из положения стоя**

Выполнить мост с максимальным прогибанием (допускается помощь тренера). Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук.

|  |
| --- |
| "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  |

1. **«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения**

|  |
| --- |
| "5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;  |
| "4" - руки согнуты; |
| "3" - руки согнуты, ноги врозь  |

1. **Шпагат с правой и левой ноги**

|  |
| --- |
| "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  |

1. **Поперечный шпагат**

|  |
| --- |
| "5" - сед, ноги по одной прямой;  |
| "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; |
| "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см  |

1. **Равновесие**

Выполняется из исходного положения – 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

|  |
| --- |
| "5" - в течение 6 с; |
| "4" - в течение 4 с; |
| "3" - в течение 2 с |

1. **Вращение скакалки**

В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой

|  |
| --- |
| "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  |

1. **Прыжки через скакалку**

10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед

|  |
| --- |
| "5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;  |
| "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;  |
| "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая  |

1. **Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с**

|  |
| --- |
| "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  |

**II этап. Нормативы для определения рейтинга поступающего**

Допуск ко II этапу тестирования осуществляется только в случае успешного выполнения **всех** контрольных упражнений (тестов) I этапа на оценку не ниже «3».

1. **Подвижность плечевого сустава**

Выполняется из исходного положения - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. С помощью тренера выполняется отведение рук назад. Фиксируется угол отведения от вертикальной оси.

|  |
| --- |
| "5" - 45° "4" - 30° |
| "3" - 20° |

**2. Индекс Брока** (рост минус 100 минус вес)

10 и более - 5 баллов

 6 – 9 - 4 балла

 4 – 5 - 3 балла

 2 – 3 - 2 балла

 0 – 1 - 1 балл

**3. Внешние данные** (оценка проводится визуально по пятибалльной системе от 1 до 5).

**Пропорциональность** (соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног);

**Стройность** (поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени);

**Осанка** (изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза);

**Ноги** (пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп).

**Максимальное количество баллов – 75.**