Приложение

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

на тренировочный сезон 2024 года по виду спорта:

художественная гимнастика

**ТЕСТЫ**

**для проведения индивидуального отбора на отделение**

**художественной гимнастики на тренировочный сезон 2024 года**

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

1. **Складка**

Фиксация наклона в седе ноги вместе 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. **"Колечко" в положении лежа на животе**

Выполнить с максимальным прогибанием. Измеряется расстояние от пальцев стопы до макушки.

|  |
| --- |
| "5" - касание стоп головы в наклоне назад;  |
| "4" - 10 см до касания; |
| "3" - 15 см до касания; |
| "2" - 20 см до касания; |
| "1" - 25 см до касания |

1. **Равновесие**

Выполняется из исходного положения – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.

|  |
| --- |
| "5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; |
| "4" - сохранение равновесия 3 с; |
| "3" - сохранение равновесия 2 с |

**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 – 30.**