





**Оценка выворотности ног**

**БАБОЧКА**

Выворотность - способность выворачивать верхнюю часть ноги в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа свободно выворачивались наружу.

И.п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бёдра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

«3»

«2»

«5»

«4»

согнутыми коленями.

Верхняя линия изгиба стопы не выражена, верхний палец отклонён кнаружи, просматривается «острый срез стопы», упражнения выполнены со значительными ошибками.

Упражнение выполнено без ошибок, колени прижаты к полу без помощи тренера.

Упражнение выполнено без помощи тренера, колени не полностью прижаты к полу, не более чем на 5 см.

Колени не прижимаются к полу более чем на 5 см, либо прижаты к полу с



**Гибкость тела**

**МОСТИК**



**Оценка величины шага  
ШПАГАТ**

Гибкость тела - способность свободно максимально прогнуться назад, прогиб совершается за счёт верхних поясничных и нижних грудных позвонков.

В тесте используется рулетка или сантиметровая лента.

И.п. – лёжа на спине, опора на руки, ладони под надплечьями, ноги согнуты врозь, стопы на полу. Приподнять таз, голову подать к спине, руки выпрямить. Зафиксировать 5 с.

Величина шага – степень подвижности тазобедренных суставов и гибкости позвоночного столба.

И.п.- сидя на полу, в положении поперечный шпагат, шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу. Носки ног оттянуты, ноги прямые, руки вверх. Фиксация 10 с.

«3»

«2»

«5»

«4»

«3»

«2»

«5»

«4»

«3»

«2»

помощью тренера.

Упражнение выполнено с грубыми ошибками.

Упражнение выполнено без ошибок. Расстояние от пяток до конца среднего пальца рук не более 15см.

Упражнение выполнено с соблюдением всех требований, но допущено не более двух незначительных ошибок. Расстояние от пяток до конца среднего пальца рук 15 см.

Также как и в предыдущем случае, но расстояние от пяток до конца среднего пальца рук 16-20 см.

Упражнение выполнено неправильно. Расстояние от пяток до конца среднего пальца более 20 см.

Опорное касание пола, спина прямая. Опорное касание пола, руки на полу. Опорное касание пола, руки на полу, фиксация менее 10 с.

Нет касания тазом.

Упражнение выполнено без ошибок,



СКЛАДКА



В этом тесте все оценки суммируются, выводится средний балл

Оценка прыгучести

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, колени прижаты к полу, наклонить корпус вниз, полностью прижаться грудью. Фиксируется 5 с.

Проверяется способность к так называемому «трамплинному прыжку», колени сгибаются незначительно, весь прыжок выполняется за счёт стопы и пальцев ног. Выполняется 8 прыжков подряд, ноги вытянуты, сам прыжок выполнен как можно выше, при приземлении пятки полностью прижимаются к полу.

И.п. – стоя, свободная 1 позиция ног, руки на талии, локти в стороны, спина прямая.

«5»

«4»

«3»

«2»

«5»

«4»

«3»

«2»

руки вытянуты, ладони прижаты к полу за стопой.

Упражнение выполнено без ошибок, ладони прижаты на уровне стопы.

Упражнение выполнено не более чем с двумя незначительными ошибками, ладони прижаты на уровне стопы.

Тело не прижато грудью к ногам.

Упражнение выполнено с соблюдением всех требований, без ошибок.

Так же как и в предыдущем случае, но допущено не более двух мелких ошибок.

Допущена грубая ошибка или несколько мелких, приведших к скованности движений.

Упражнение выполнено неправильно.

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Проходной балл для зачисления составляет – 18 баллов.**

**Критерии отбора для зачисления поступающих в МБОУ ДО ДЮСШ Верх-Исетского района на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе для тренировочного этапа по избранному виду спорта «Художественная гимнастика».**

Тестирование проводится в спортивном зале, тренерско-преподавательским составом в индивидуальном порядке.

Используется следующий инвентарь: сантиметровая лента, спортивная скамья, секундомер, скакалка.

Форма одежды спортивная: гимнастический купальник и белые носочки.

Минимальный возраст для зачисления – 9 лет. Отсутствие медицинских противопоказаний.

**Контрольные испытания (тесты) по общей и специальной физической подготовке**

Развиваемое физическое качество	Контрольные испытания (тесты)	Балл	Описание теста
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
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	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" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 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
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" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец.	«5»	8 секунд
		«4»	7 секунд
		«3»	6 секунд
		«2»	5 секунд
		«1»	4 секунды
	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом левой назад, захват разноименной рукой, стойка направой - полупалец.	«5»	8 секунд
		«4»	7 секунд
		«3»	6 секунд
		«2»	5 секунд
		«1»	4 секунды
Координационные способности: ловкость	И.П. – стойка на высоких полупальцах, ноги вместе. Две булавы в разных руках. Поочередное жонглирование.	«5»	50 раз
		«4»	49-40 раз
		«3»	39-30 раз
		«2»	29-20 раз
		«1»	19 и меньше раз

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Для зачисления проходной балл - 18 баллов.**