

«Утверждено»
Директор МАУДО СДЮСШОР №1 г.Перми
О.В.Ушакова



ПОЛОЖЕНИЕ
*о проведении индивидуального отбора для спортсменов поступающих на обучение
по предпрофессиональной программе по художественной гимнастике в
МАУДО СДЮСШОР №1 на этап начальной подготовки*

Индивидуальный отбор для спортсменов поступающих на обучение по предпрофессиональной программе по художественной гимнастике в МАУДО СДЮСШОР №1 на этап начальной подготовки проводится в форме тестирования по ОФП и СФП.

1. Цели и задачи:

Соревнования проводятся с целью:

- выявления одарённых детей, с дальнейшей возможностью поступления и обучения по предпрофессиональной программе по художественной гимнастике на этап начальной подготовки;
- выявление у спортсменок физических, психологических способностей, а также двигательных умений, необходимых для занятий художественной гимнастикой;
- популяризация художественной гимнастики;
- пропаганда здорового образа жизни.

2. Время и место:

Соревнования проводятся в МАУДО СДЮСШОР №1 г. Перми (ул.Краснова, 23) **11 сентября 2018 г.** Начало соревнований в 10:00 (I смена) и 14:00 (II смена).

3. Руководство:

Руководство соревнованиями осуществляется администрацией МАУДО СДЮСШОР №1, непосредственное проведение возлагается на тренерский совет отделения художественной гимнастики.

Главный судья: Вандышева Д.О.

4. Участники и программа:

В соревнованиях принимают участие *спортсменки, обучающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по художественной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп (платные образовательные услуги), а также все желающие.*

К участию допускаются спортсменки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы соревнований представлены в *Дополнительной общеразвивающей программе по художественной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп (платные образовательные услуги)* и в Приложении №1 данного положения.

К участию в соревнованиях допускаются спортсменки в возрастных категориях:

- 2012-2011 гр
- 2010 гр и старше

5. Подведение итогов и награждение:

Оценки за выполнение нормативов выставляются судьями в индивидуальную карточку спортсмена (Приложение 2) данного Положения.

Итоги соревнований подводятся в течение 3-х рабочих дней и вывешиваются на информационном стенде и на официальном сайте в сети интернет.

Победители и призёры соревнований определяются (в каждой возрастной категории) по наибольшей сумме баллов, набранной по итогам зачёта.

6. Заседание судей

Заседание судейской коллегии состоится **10 сентября в 13:00** в СДЮСШОР №1 (г.Пермь, ул.Краснова,23).

7. Заявки и иные документы

Заявки на участие, заверенные врачом подаются **до 7 сентября**.

8. Финансирование

Финансирование соревнований (организация, проведение, призовой фонд) осуществляется за счёт внебюджетных средств МАУДО СДЮСШОР №1.

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Спортивные соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Главная судейская коллегия.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2012-2011 гр)

| Норматив (развиваемое физическое качество) | Требования | Результат |
|--|--|--|
| 1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов) | Шпагат на правую и левую ногу (с 1-ой палки шведской стенки) Поперечный шпагат на полу лёжа на животе | <u>На правую и левую ногу</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до пола. "3" – 6-10 см от пола до пола. <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" – 6-10 см до пола "3" – более 10 см до пола <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д. |
| 2. Мост на коленях (гибкость) | Мост стоя на коленях | "5" – захват за голеностопный сустав, колени вместе, руки прямые "4" - захват за стопы Мост без касания не оценивается <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги врозь, без захвата и т.д. |
| 3. Мост стоя (гибкость) | Мост из положения стоя | "5" – ноги врозь, захват за ноги "4" – ноги врозь, без захвата, руки у пяток "3" – ноги врозь, без захвата, руки до 5 см от ног "0" – руки свыше 5 см от пяток <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги шире плеч, и т.д. |
| 4. Складка (гибкость) | Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе. Фиксация положения 5 секунд. | "5" - плотная складка, кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые, спина прямая "4" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина |

| | | |
|---|---|--|
| | | прямая "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина незначительно округлена <u>-0.5 (за каждую ошибку)</u> если: спина округлена, колени согнуты, стопы не натянуты и т.д. |
| 5. Равновесие на 2-х ногах (координационные способности) | Равновесие на 2-х ногах на высоких полупальцах 30 секунд | "5" – удержание положения в течение 30 секунд без схождения с места "4" – удержание положения в течение 20 секунд без схождения с места "3" – удержание положения в течение 10 секунд без схождения с места |
| 6. Равновесие (координационные способности) | Вперёд – равновесие «пассе». В сторону – шпагат с помощью. Назад – равновесие без помощи (90^0) Удержание равновесия 5 секунд на полупальце. Подготовка из V позиции на всей стопе. | "5" – в шпагате (правильная форма пассе), 5 секунд "4" – в шпагате (правильная форма пассе), 3-4 секунды "3" – в шпагате (правильная форма пассе), 1-2 секунды <u>-0.5 (за каждую ошибку)</u> если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.). |
| 7. Пресс (силовые качества) | Сед углом, руки в стороны 20 секунд. | "5" – угол между ногами и туловищем 90^0 , туловище прямое "4" – угол между ногами и туловищем более 90^0 , сутулая спина "3" – угол между ногами и туловищем более 90^0 , сутулая спина, ноги незначительно согнуты. <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, ноги врозь. |
| 8. Прыжки (скоростно- | Прыжки на 2-х ногах через скакалку с | "5" – 10 раза подряд |

| | | |
|---|---|--|
| силовые качества) | вращением вперёд 10 раз подряд | <p>"4" – 9-8 раз "3" – менее 8 раз</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.</p> |
| 9. Работа с предметом (координационные способности) | <p>Скакалка Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на всей стопе. По 3 раза правой и левой рукой</p> | <p>"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, ловля не за узлы, схождение с места.</p> |
| | <p>Обруч Низкие броски с вращение вокруг диаметра (на 1 оборот) 3 раза, стоя на всей стопе</p> | <p>"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места.</p> |
| | <p>Мяч Перекат (на выбор) минимум по 2-м частям тела. Выполняется один из перекатов на выбор 3 раза подряд:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекат по прямым рукам и по спине. 2. Перекат с наклоном назад, стоя на коленях с живота по груди и рукам. 3. Перекат по руке и плечам. 4. Перекат, лежа на животе, по рукам и спине с ловлей в колени. | <p>"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекат с подпрыгиванием.</p> |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2010 гр и старше)

| Норматив (развиваемое физическое качество) | Требования | Результат |
|--|---|--|
| 1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов) | Шпагат на правую и левую ногу (со скамейки) Поперечный шпагат на полу лёжа на животе | <u>На правую и левую ногу</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до пола. "3" – 6-10 см от пола до пола. <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" – 6-10 см до пола "3" – более 10 см до пола <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д. |
| 2. Мост на коленях (гибкость) | Мост стоя на коленях | "5" – захват за голеностопный сустав, колени вместе, руки прямые "4" – захват за стопы Мост без касания не оценивается <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги врозь, без захвата и т.д. |
| 3. Мост стоя (гибкость) | Мост из положения стоя | "5" – ноги врозь, захват за ноги "4" – ноги врозь, без захвата, руки у пяток "3" – ноги врозь, без захвата, руки до 5 см от ног "0" – руки выше 5 см от пяток <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги разведены шире плеч и т.д. |
| 4. Складка (гибкость) | Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе. Фиксация положения 5 секунд. | "5" - плотная складка, кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые, спина прямая "4" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина прямая |

| | | |
|---|---|---|
| | | "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина незначительно округлена -0.5 (за каждую ошибку) если: спина округлена, колени согнуты, стопы не натянуты и т.д. |
| 5. Равновесие (координационные способности) | Вперёд, в сторону – шпагат с помощью Назад – равновесие без помощи (90^0) Подготовка из V позиции на всей стопе. Удержание равновесия 5 секунд на полупальце. | "5" – в шпагате, 5 секунд "4" – в шпагате, 3-4 секунды "3" – в шпагате, 1-2 секунды -0.5 (за каждую ошибку) если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.). |
| 6. Пресс (силовые качества) | Сед углом, руки в стороны 20 секунд. | "5" – угол между ногами и туловищем 90^0 , туловище прямое "4" – угол между ногами и туловищем более 90^0 , сутулая спина "3" – угол между ногами и туловищем более 90^0 , сутулая спина, ноги незначительно согнуты. -0.5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги врозь. |
| 8. Прыжки (скоростно-силовые качества) | Прыжки с двойным вращением скакалки на 2-х ногах 10 раз подряд | "5" – 10 раз подряд "4" – 9-8 раз "3" – менее 8 раз -0.5 (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса. |
| 9. Работа с предметом (координационные способности) | Скакалка Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. По 3 раза правой и левой рукой | "5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0.5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, ловля не за узлы, схождение с места. |
| | Обруч | "5" – 6 раз |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>1. Вертушки, чередуя правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. 6 раз.</p> <p>2. Вращение обруча стоя на 2-х ногах на полупальцах. (Правая и левая рука)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 вращений обруча в боковой плоскости • 10 вращений обруча в горизонтальной плоскости • 10 вращений обруча в лицевой плоскости | <p>"4" – 5-4 раза "3" – 3 раза и менее <u>-0,5-1 балл</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места.</p> <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения и т.д.</p> |
| | <p>Мяч</p> <p>Перекат (на выбор) по 3-частям тела. Выполнить один перекат 3 раза подряд, стоя на 2-х ногах на полупальцах.</p> | <p>"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз <u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекат с подпрыгиванием и т.д.</p> |
| | <p>Булавы</p> <p>1. Вращение булав. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 вращений в боковой плоскости назад, руки около бедер. • 10 вращений в горизонтальной плоскости руки в стороны, чередуя по одному вращению над рукой и под рукой, <p>2. Мельница</p> <p>Стоя на 2-х ногах, на полупальцах, 5 секунд. В боковой плоскости</p> | <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения и т.д.</p> |
| | <p>Лента</p> <p>1. Рисунок «змейка». Стоя на 2-х ногах, на полупальцах, 5 секунд</p> <p>2. Рисунок «спираль». Стоя на 2-х ногах на всей стопе, на полупальцах.</p> | <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты руки, конец ленты остаётся на полу, узел на ленте и т.д.</p> |