



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении зачёта по общей и специальной физической подготовке в физкультурно-оздоровительных группах отделения художественной гимнастики СШОР №1 г. Перми

#### 1. Общие положения

Зачёт по общей и специальной физической подготовке в физкультурно-оздоровительных группах отделения художественной гимнастики СШОР №1 г. Перми (далее - Соревнования) проводится с целью контроля за освоением программы для физкультурно-оздоровительных групп.

Задачами соревнований является:

- оценка развития у спортсменок физкультурно-оздоровительных групп физических, психологических способностей, а также двигательных умений, необходимых для занятий художественной гимнастикой;
- популяризации художественной гимнастики и пропаганды здорового образа жизни;
- выявления перспективных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

#### 2. Время и место

Соревнования проводятся в МАУ СШОР №1 г. Перми (ул. Краснова, 23) **7 июня 2022 года.** Начало Соревнований в 11:00.

#### 3. Руководство

Руководство Соревнованиями осуществляется администрация МАУ СШОР №1 г. Перми, непосредственное проведение возлагается на главного судью.

Главный судья: Сибирякова Елена Олеговна.

#### 4. Участники и программа

В соревнованиях принимают участие спортсменки, занимающиеся в физкультурно-оздоровительных группах по художественной гимнастике.

К участию допускаются спортсменки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы соревнований представлены в Приложении №1 данного положения в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

К участию в соревнованиях допускаются спортсменки в возрастных категориях:

- 2018 гр;
- 2017 гр;
- 2016 гр;
- 2015 гр;
- 2014 гр;
- 2013 гр и старше.

## 5. Заявки

Заявки на участие, заверенные врачом подаются до *1 июня 2022 года* главному судье соревнований по форме:

### **ЗАЯВКА на участие в зачёте по общей и специальной физической подготовке**

№	ФИО	год рождения	тренер	допуск врача

Допущено: \_\_\_\_\_ человек  
Врач: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
Дата: \_\_\_\_\_

Заседание судейской коллегии состоится *6 июня в 12:00* в СШОР №1 (г.Пермь, ул.Краснова,23).

## 6. Подведение итогов и награждение

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

Итоги соревнований подводятся в течение 3-х рабочих дней и вывешиваются на информационном стенде и на официальном сайте СШОР №1 г. Перми в сети интернет.

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

## 7. Финансирование

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

## 8. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Спортивные соревнования проводятся на объекте спорта, включенном во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и при наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

Спортивные соревнования проводятся на спортивном объекте, отвечающем требованиям безопасности.

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинала), который предоставляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований.

Каждый участник должен иметь медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Поведение зрителей при проведении спортивных соревнований регламентируется в соответствии с Правилами поведения зрителей при проведении официальных спортивных, утвержденными постановлением Правительства РФ от 16 декабря 2013 года № 1156.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Минспортом России и Роспотребнадзором, и Указом Губернатора Пермского края от 20.08.2020 № 121 «О мероприятиях, реализуемых в связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в Пермском крае» с последующими изменениями и дополнениями.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2018 гг)**

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу. Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	<u>На правую и левую ногу</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до бедра. "3" – 6-10 см от пола до бедра <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" – 6-10 см до пола до паха "3" – более 10 см от пола до паха  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.
2. Мост	Мост из положения лежа. Фиксация положения 5 секунд.	"5" – удержание положения в течение 5 секунд "4" – удержание положения менее 5 секунд  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги широко
3. Равновесие на 2-х ногах (координационные способности)	Равновесие на 2-х ногах на высоких полупальцах 5 секунд	"5" – удержание положения в течение 5 секунд без схождения с места "4" – удержание положения в течение 4 секунд без схождения с места "3" – удержание положения в течение 3 секунд без схождения с места. <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: качание, низкие полупальцы и т.д.
4. Складка	Наклон вперёд к ногам, сидя на полу.	"5" – пальцы рук выходят за линию стоп "4" – пальцы рук на линии стоп "3" – пальцы рук не

		доходят до стоп  -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, не натянуты стопы
5. Прыжки	Прыжки на 2-х ногах 5 раз.	"5" – 5 раз подряд  -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.
6. Работа с предметом (координационные способности)	Скакалка Вращение скакалки («восьмёрка») в боковой плоскости удерживая скакалку 2-мя руками. 6 раз.	"5" – 6 раз "4" – 4 раза "3" – 2 раза  -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, сходжение с места.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2017 гг)**

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу. Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	<u>На правую и левую ногу</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до бедра. "3" – 6-10 см от пола до бедра <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" – 6-10 см до пола до паха "3" – более 10 см от пола до паха  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.
2. Мост	Мост из положения стоя. Фиксация положения 5 секунд. ИЛИ Мост из положения лежа оценивается из <u>4-х баллов</u>	"5" – мост из положения стоя. Фиксация положения 5 секунд. «4» - мост из положения стоя. Фиксация положения менее 5 секунд ИЛИ Мост из положения лежа. Фиксация положения 5 секунд. "3" – мост из положения лежа. Фиксация положения менее 5 секунд.  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги врозь и т.д.
3. Равновесие на 2-х ногах (координационные способности)	Равновесие на 2-х ногах на высоких полупальцах 10 секунд	"5" – удержание положения в течение 10 секунд без схождения с места "4" – удержание положения в течение 8 секунд без схождения с места "3" – удержание положения в течение 5 секунд без схождения с места.

		<u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: качание, низкие полупальцы и т.д.
4. Равновесие (координационные способности)	Равновесие «пассе». Удержание равновесия 5 секунд на всей стопе.	"5" – удержание положения в течение 5 секунд "4" – удержание положения в течение 3-4 секунды "3" – удержание положения в течение 1-2 секунды  <u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).
5. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 5 секунд.	"5" – угол между ногами и туловищем $90^0$ , спина прямая "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</u> (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги врозь, снижение высоты во время исполнения.
6. Спина (силовые качества)	«Подочка»: удержание поднятых рук и ног в положении лежа на животе 5 секунд.	"5" – руки и ноги подняты на $45^0$ от пола "4" – руки и ноги подняты на $30^0$ от пола "3" – руки и ноги подняты от пола менее, чем на $30^0$  <u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги, руки врозь, снижение высоты во время исполнения.
7. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки на 2-х ногах через скакалку с вращением вперёд 5 раз подряд.	"5" – 5 раза подряд "4" – 4-3 раз "3" – 2-1 раз  <u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.

8. Работа с предметом (координационные способности)	<p>Скакалка «Удочка» 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 0,5 оборота) 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, ловля с касанием части тела (руки).</p> <p><u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере обруча можно продолжить выполнение задания)</p>
	<p>Мяч Перекат по спине (из-за головы по спине), выполняется 3 раза подряд</p>	<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, неполный перекат, неправильная ловля.</p> <p><u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере мяча можно продолжить выполнение задания)</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2016 гг)**

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу. Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	<u>На правую и левую ногу</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до бедра. "3" – 6-10 см от пола до бедра <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, $180^0$ "4" – 6-10 см до пола до паха "3" – более 10 см от пола до паха  <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. Фиксация положения 5 секунд.	"5" – захват за стопы "4" - без захвата, руки близко к стопам (не более 5 см) «3» - без захвата, руки 5-10 см от ног  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги врозь и т.д.
3. Равновесие (координационные способности)	Равновесие «пассе». Удержание равновесия 3 секунды на полупальцах.	"5" – удержание положения в течение 3 секунд "4" – удержание положения в течение 3 секунд "3" – удержание положения в течение 1 секунды  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: неправильное положение частей тела (согнуты колени, ненатянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).
4. Равновесие (координационные способности)	Равновесие вперёд на $90^0$ . На всей стопе 5 секунд	"5" – удержание положения в течение 5 секунд

		"4" – удержание положения в течение 4-3 секунд "3" – удержание положения в течение 2-1 секунды  -0.5 (за каждую ошибку) если: неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).
5. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 10 секунд.	"5" – угол между ногами и туловищем $90^0$ , спина прямая "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, снижение высоты во время исполнения.
6. Спина (силовые качества)	«Лодочка»: удержание поднятых рук и ног в положении лежа на животе 10 секунд.	"5" – руки и ноги подняты на $45^0$ от пола "4" – руки и ноги подняты на $30^0$ от пола "3" – руки и ноги подняты от пола менее, чем на $30^0$  -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги, руки врозь, снижение высоты во время исполнения.
7. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки на 2-х ногах через скакалку с вращением вперёд 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.
8. Работа с предметом (координационные способности)	Скакалка «Удочка» правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на всей стопе. 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 Низкие броски с вращение вокруг диаметра (на 1 оборот) 3 раза, стоя на всей стопе	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места, ловля с касанием части тела (руки). <u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере обруча можно продолжить выполнение задания)
	Мяч Перекат по прямым рукам и по спине, выполняется 3 раза подряд	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекат с подпрыгиванием, неполный перекат, неправильная ловля, мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами. <u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере мяча можно продолжить выполнение задания)

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2015 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). Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат на полу лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	<u>На правую и левую ногу</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до бедра. "3" – 6-10 см от пола до бедра <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" – 6-10 см до пола до паха "3" – более 10 см от пола до паха  <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. Фиксация положения 5 секунд.	"5" – захват за голеностопный сустав, колени вместе, руки прямые "4" - захват за стопы «3» - без захвата, руки близко к стопам  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, ноги врозь, без захвата и т.д.
3. Равновесие (координационные способности)	Равновесие «арабеск» на всей стопе. Фиксация положения 5 секунд.	"5" – удержание положения в течение 5 секунд "4" – удержание положения в течение 3-4 секунды "3" – удержание положения в течение 1-2 секунды  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное
4. Равновесие (координационные способности)	В сторону – шпагат с помощью. Удержание равновесия 5 секунд на всей стопе. Подготовка из V позиции на всей стопе.	"5" – удержание положения в течение 5 секунд "4" – удержание

		<p>положения в течение 3-4 секунды      "3" – удержание положения в течение 1-2 секунды</p> <p><u>-0,5</u> (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.).</p>
5. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 20 секунд.	<p>"5" – угол между ногами и туловищем <math>90^0</math>, спина прямая      "4" – угол между ногами и туловищем более <math>90^0</math>, сутулая спина      "3" – угол между ногами и туловищем более <math>90^0</math>, сутулая спина, ноги незначительно согнуты.</p> <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги врозь, снижение высоты во время исполнения.</p>
6. Спина (силовые качества)	«Лодочка»: удержание поднятых рук и ног в положении лежа на животе 20 секунд.	<p>"5" – руки и ноги подняты на <math>45^0</math> от пола      "4" – руки и ноги подняты на <math>30^0</math> от пола      "3" – руки и ноги подняты от пола менее, чем на <math>30^0</math></p> <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги, руки врозь, снижение высоты во время исполнения.</p>
7. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки на 2-х ногах через скакалку с вращением вперёд 20 раз подряд.	<p>"5" – 10 раз подряд      "4" – 9-8 раз      "3" – менее 8 раз</p> <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.</p>
8. Работа с предметом (координационные способности)	Скакалка Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на всей стопе. По 3 раза правой и левой рукой	<p>"5" – 3 раза      "4" – 2 раза      "3" – 1 раз</p> <p><u>-0,5</u> (за каждую ошибку)</p>

		<p>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, ловля с касанием части тела (руки).</p> <p><u>-1,0 – за каждую потерю</u> (При потере обруча можно продолжить выполнение задания)</p>
	<p>Мяч Перекат по прямым рукам и по спине, выполняется 3 раза подряд</p>	<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, неполный перекат, неправильная ловля, мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами.</p> <p><u>-1,0 – за каждую потерю</u> (При потере мяча можно продолжить выполнение задания)</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2014 гр и старше)**

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу (со скамейки). Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат на полу лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	<u>На правую и левую ногу</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до бедра. "3" – 6-10 см от пола до бедра. <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" – 6-10 см от пола до паха "3" – более 10 см от пола до паха  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.
2. Мост стоя (гибкость)	Мост из положения стоя. Фиксация положения 5 секунд.	"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.
3. Равновесие (координационные способности)	Назад – равновесие в затяжку Подготовка из V позиции на всей стопе. Удержание равновесия 3 секунд на полупальце.	"5" – удержание положения в течение 3 секунд "4" – удержание положения в течение 2 секунды "3" – удержание положения в течение 1 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.).
4. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 20 секунд.	"5" – угол между ногами и туловищем $90^0$ , спина прямая "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.
5. Спина (силовые качества)	«Лодочка»: удержание поднятых рук и ног в положении лежа на животе 20 секунд.	"5" – руки и ноги подняты на $45^0$ от пола "4" – руки и ноги подняты на $30^0$ от пола "3" – руки и ноги подняты от пола менее, чем на $30^0$  <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты колени, ноги, руки врозь, снижение высоты во время исполнения.
6. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки с двойным вращением скакалки на 2-х ногах 10 раз подряд	"5" – 10 раз подряд "4" – 9-7 раз "3" – менее 7 раз <u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.
7. Работа с предметом (координационные способности)	<p>Скакалка</p> <p>Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. По 3 раза правой и левой рукой</p> <p>Обруч</p> <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). 10 вращений обруча в боковой плоскости.</p>	<p>"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз <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>"5" – 6 раз "4" – 5-4 раза "3" – 3 раза и менее <u>-0,5-1 балл (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места, ловля с касанием части руки или тела.</p> <p><u>-0,5 (за каждую ошибку)</u> если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения и т.д.</p>

		<p><u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере обруча можно продолжить выполнение задания)</p>
	<p><b>Мяч</b> Перекат по прямым рукам, разведенным в стороны, 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 <u>каждую ошибку</u>) если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекат с подпрыгиванием, неправильная ловля и т.д. <u>-1,0</u> – за каждую потерю (При потере мяча можно продолжить выполнение задания)</p>
	<p><b>Булавы</b> <b>Мельница</b> Стоя на 2-х ногах, на полупальцах, 5 секунд. В вертикальной плоскости (вперёд).</p>	<p><u>-0,5</u> (за <u>каждую ошибку</u>) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, руки разведены во время мельницы и т.д.</p>
	<p><b>Лента</b> Рисунок «спираль» правой и левой рукой 5 секунд. Стоя на 2-х ногах на всей стопе, на полупальцах. Правой и левой рукой.</p>	<p><u>-0,5</u> (за <u>каждую ошибку</u>) если: согнуты руки, конец ленты остаётся на полу, узел на ленте и т.д.</p>

**Приложение 2**
**Индивидуальная карточка спортсмена**  
**Зачёт по ОФП и СФП (2018 гр)**

**ФИО** \_\_\_\_\_  
**Рост** \_\_\_\_\_ **Вес** \_\_\_\_\_

1	Шпагаты	правый	
		левый	
		поперечный	
2	Мост		
3	Равновесие на 2-х ногах		
4	Складка		
5	Прыжки		
6	Работа с предметом	Скалка (вращение)	

**Общий балл** \_\_\_\_\_  
Тренер \_\_\_\_\_  
Гл. судья \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Индивидуальная карточка спортсмена**  
**Зачёт по ОФП и СФП (2017 гр)**

**ФИО** \_\_\_\_\_  
**Рост** \_\_\_\_\_ **Вес** \_\_\_\_\_

1	Шпагаты	правый	
		левый	
		поперечный	
2	Мост		
3	Равновесие на 2-х ногах		
4	Равновесие "пассе"	правая	левая
5	Пресс		
6	Спина		
7	Прыжки		
8	Работа с предметом	Скалка ("Удочка")	прав. лев.
		Обруч (броски)	
		Мяч (перекат)	

**Общий балл** \_\_\_\_\_  
Тренер \_\_\_\_\_  
Гл. судья \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Индивидуальная карточка спортсмена**  
**Зачёт по ОФП и СФП (2016 гр)**

**ФИО** \_\_\_\_\_  
**Рост** \_\_\_\_\_ **Вес** \_\_\_\_\_

<b>1</b>	Шпагаты	правый		
		левый		
		поперечный		
<b>2</b>	Мост			
<b>3</b>	Равновесие «пассе»	правая	левая	
<b>4</b>	Равновесие вперёд на 90°	правая	левая	
<b>5</b>	Пресс			
<b>6</b>	Спина			
<b>7</b>	Прыжки			
<b>8</b>	Работа с предметом	Скакалка (Удочка)	прав.	лев.
		Обруч (броски)		
		Мяч (перекат)		

**Общий балл** \_\_\_\_\_  
**Тренер** \_\_\_\_\_ **Гл. судья** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

**Индивидуальная карточка спортсмена**  
**Зачёт по ОФП и СФП (2015 гр)**

**ФИО** \_\_\_\_\_  
**Рост** \_\_\_\_\_ **Вес** \_\_\_\_\_

<b>1</b>	Шпагаты	правый		
		левый		
		поперечный		
<b>2</b>	Мост			
<b>3</b>	Равновесие «арабеск»	правая	левая	
<b>4</b>	Равновесие шпагат с помощью в сторону	правая	левая	
<b>5</b>	Пресс			
<b>6</b>	Спина			
<b>7</b>	Прыжки			
<b>8</b>	Работа с предметом	Скакалка (Эшапе)	прав.	лев.
		Обруч (броски)		
		Мяч (перекат)		

**Общий балл** \_\_\_\_\_  
**Тренер** \_\_\_\_\_ **Гл. судья** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

**Индивидуальная карточка спортсмена  
Зачёт по ОФП и СФП (2014 гр и старше)**

**ФИО** \_\_\_\_\_ (гр)  
**Рост** \_\_\_\_\_ **Вес** \_\_\_\_\_

1	Шпагаты	правый		
		левый		
		поперечный		
2	Мост			
3	Равновесие назад в затяжку	правая	левая	
4	Пресс			
5	Спина			
6	Прыжки			
7	Работа с предметом	Скакалка (Эшапе)	прав.	лев.
		Обруч (вертушки)		
		Обруч (вращение)	прав.	лев.
		Мяч (перекат)		
		Булавы (мельница)		
		Лента (спираль)	прав.	лев.

**Общий балл** \_\_\_\_\_  
Тренер \_\_\_\_\_  
Гл. судья \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_