**Приложение № 1**

**Контрольные нормативы по виду спорта "художественная гимнастика"**

**Для детей в возрасте 6-ти лет** применяются следующие нормативы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Балл (оценка) | Критерий оценки |
| 1 | Шпагат с правой и левой ноги с пола | 1-5 баллов | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;«4» - расстояние от пола до бедра 1-2 см;«3» - расстояние от пола до бедра до 3 см;За каждую ошибку вычитается 1 балл с оценки: разворот таза, согнутые колени, ненатянутые стопы, ассиметричное положение плеч |
| 2 | Поперечный шпагат лежа на спине | 1-5 баллов | «5» - обе стопы касаются пола;«4» - расстояние от пола до стоп 1-3 см;«3» - расстояние от пола до стоп 3-5 см;«2» - расстояние от пола до стоп 5-7 см;«1» - расстояние от пола до стоп более 7 см. |
| 3 | Мост  | 1-5 баллов | «5» - мост из положения стоя, руки около пяток;«4» - мост из положения стоя, руки на расстоянии 1-3 см от пяток;«3» - мост из положения стоя, расстояние между руками и пятками 3-5 см.«2» - мост из положения стоя, руки на расстоянии более 5 см от пяток- 1 балл за выполнение моста из положения лежа |
| 4 | Складка вперед на полу | 1-5 баллов | «5» - ноги вместе, плотное касание животом бедер, спина прямая, кисти рук полностью выходят за линию стоп;«4» - ноги вместе, небольшое расстояние от живота до бедер (1-2 см), кисти рук полностью выходят за линию стоп;«3» - ноги вместе, расстояние от живота до бедер 3-4 см, кисти рук на половину выходят за линию стоп;«2» - ноги вместе, кисти рук на половину достают до линии стоп;«1» - кисти рук не достают до линии стоп. |
| 5 | Прыжки на 2 ногах | 1-5 баллов | «5» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание на 15 см от пола;«4» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание на 10 см от пола;«3» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание на 5-10 см от пола;«2» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание менее чем на 5 см от пола;- 1 балл за ненатянутые стопы, колени |
| 6 | Силы спины«Лодочка» | 1-5 баллов | «5» - удержание положения «лодочка» в течение 10 секунд, корпус с руками и ноги удерживаются на высоте 45', ноги вместе, стопы и колени натянуты;- 1 балл за каждую ошибку: ненатянутые стопы, ненатянутые колени, разведенные ноги, согнутые локти, высота ниже, чем 45\*. |
| 7 | Пресс«Уголок» | 1-5 баллов | «5» - удержание положения «уголок» в течение 10 секунд, расстояние между ногами и корпусом не более 15 см руки в сторону, ноги вместе, стопы и колени натянуты;«4» - удержание положения «уголок» в течение 10 секунд, расстояние между ногами и корпусом не более 20 см руки в сторону, ноги вместе, стопы и колени натянуты;«3» - удержание положения «уголок» в течение 10 секунд, расстояние между ногами и корпусом более 20 см руки в сторону, ноги вместе, стопы и колени натянуты;- 1 балл за каждую ошибку: ненатянутые стопы, ненатянутые колени, разведенные ноги, круглая спина. |
| 8 | Антропометрические данные | 1-5 баллов | Визуальный осмотр внешних данных |

Максимальный балл: 45.

Минимальный балл для поступления: 36.

**Для детей в возрасте 7-ми лет** применяются следующие нормативы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Балл (оценка) | Критерий оценки |
| 1 | Шпагат с правой и левой ноги со скамейки (высота 30 см) | 1-5 баллов | «5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза;«4» - расстояние от пола до бедра 1-3 см;«3» - расстояние от пола до бедра более 3 см;За каждую ошибку вычитается 1 балл с оценки: разворот таза, согнутые колени, ненатянутые стопы, ассиметричное положение плеч |
| 2 | Поперечный шпагат лежа на спине | 1-5 баллов | «5» - обе стопы касаются пола;«4» - расстояние от пола до стоп 1-3 см;«3» - расстояние от пола до стоп 3-5 см;«2» - расстояние от пола до стоп 5-7 см;«1» - расстояние от пола до стоп более 7 см. |
| 3 | Мост захват | 1-5 баллов | «5» - мост из положения стоя, кисти рук обхватывают щиколотки, плотное касание головой бедер;«4» - мост из положения стоя, кисти рук обхватывают щиколотки, расстояние от головы до бедер 1-3 см;«3» - мост из положения стоя, руки около пяток.«2» - мост из положения стоя, руки на расстоянии 1-3 см от пяток«1» - мост из положения стоя, руки на расстоянии более 3 см от пяток- 1 балл за выполнение моста из положения лежа |
| 4 | Складка вперед на полу | 1-5 баллов | «5» - ноги вместе, плотное касание животом бедер, спина прямая, кисти рук полностью выходят за линию стоп;«4» - ноги вместе, небольшое расстояние от живота до бедер (1-2 см), кисти рук полностью выходят за линию стоп;«3» - ноги вместе, расстояние от живота до бедер 3-4 см, кисти рук на половину выходят за линию стоп;«2» - ноги вместе, кисти рук на половину достают до линии стоп;«1» - кисти рук не достают до линии стоп. |
| 5 | Прыжки на 2 ногах | 1-5 баллов | «5» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание на 15 см от пола;«4» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание на 10 см от пола;«3» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание на 5-10 см от пола;«2» - ноги вместе, стопы и колени полностью вытягиваются во время прыжка, выталкивание менее чем на 5 см от пола;- 1 балл за ненатянутые стопы, колени |
| 6 | Силы спины«Лодочка» | 1-5 баллов | «5» - удержание положения «лодочка» в течение 10 секунд, корпус с руками и ноги удерживаются на высоте 45', ноги вместе, стопы и колени натянуты;- 1 балл за каждую ошибку: ненатянутые стопы, ненатянутые колени, разведенные ноги, согнутые локти, высота ниже, чем 45\*. |
| 7 | Пресс«Уголок» | 1-5 баллов | «5» - удержание положения «уголок» в течение 10 секунд, расстояние между ногами и корпусом не более 15 см руки в сторону, ноги вместе, стопы и колени натянуты;«4» - удержание положения «уголок» в течение 10 секунд, расстояние между ногами и корпусом не более 20 см руки в сторону, ноги вместе, стопы и колени натянуты;«3» - удержание положения «уголок» в течение 10 секунд, расстояние между ногами и корпусом более 20 см руки в сторону, ноги вместе, стопы и колени натянуты;- 1 балл за каждую ошибку: ненатянутые стопы, ненатянутые колени, разведенные ноги, круглая спина. |
| 8 | Антропометрические данные | 1-5 баллов | Визуальный осмотр внешних данных |

Максимальный балл: 45.

Минимальный балл для поступления: 36.

**Для детей в возрасте 8-9 лет** применяются следующие нормативы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Балл (оценка) | Критерий оценки |
| 1. | Шпагаты с правой и левой ноги со стула (высота 40 см) с наклоном назад и захватом за голень | 1-5 баллов | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - расстояние от пола до бедра 11-15 см; "1" - расстояние от пола до бедра более 15 см. |
| 2. | Наклон назад, на правую и левую ногу с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | 1-5 баллов | "5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 3. | Мост захват | 1-5 баллов | "5" – мост с ногами вместе, кисти рук обхватывают щиколотки, плотное касание головой бедер; "4" - мост с ногами вместе, кисти рук обхватывают щиколотки, расстояние от головы до бедер 1-3 см; "3" - мост с ногами на ширине 5-8 см, кисти рук обхватывают щиколотки; "2" - мост с ногами на ширине более 8 см, кисти рук обхватывают щиколотки, плотное касание головой бедер; "1" – мост стоя, руки около пяток. |
| 4. | Складка вперед на полу | 1-5 баллов | "5" – ноги вместе, плотное касание животом бедер, спина прямая, кисти рук полностью выходят за линию стоп; "4" - ноги вместе, небольшое расстояние от живота до бедер (1-2 см), кисти рук полностью выходят за линию стоп ; "3" - ноги вместе, расстояние от живота до бедер 3-4 см, кисти рук на половину выходят за линию стоп; "2" - ноги вместе, кисти рук достают до линии стоп; "1" – кисти рук не достают до линии стоп. |
| 5. | Шпагат с помощью назадИз стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в шпагат. С правой и левой ноги. | 1-5 баллов | "5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия. |
| 6. | Трудности тела, выполненные в соответствии с действующими правилами по художественной гимнастике: 1. Равновесие «панше»
2. Поворот в кольцо
3. Поворот арабеск
4. Прыжки с отталкиванием 1 и 2 ногами: в кольцо, с наклоном к прямой ноге назад
5. Широкие прыжки: жете в шпагат, жете в шпагат с наклоном
 | 1-5 баллов  | "5" – трудности тела выполнены в соответствии с описанием элементов в правилах FIG; "4 " - трудности тела выполнены в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с одним или несколькими отклонениями в исполнении на 0,1 балл (например, неправильное положение частей тела, ассиметричное положение плеч, отклонение в форме шпагата, отклонение в прогибе назад и т.д.; "3" - трудности тела выполнены в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с одним отклонением в исполнении на 0,3 балла, и несколькими отклонениями на 0,1 балл (например, неправильное положение частей тела, ассиметричное положение плеч, отклонение в форме шпагата, отклонение в прогибе назад и т.д.; "2" - трудности тела выполнены не в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с отклонениями в исполнении на 0,3 балла (например, неправильное положение частей тела, ассиметричное положение плеч, отклонение в форме шпагата, отклонение в прогибе назад и т.д.;"1" - трудности тела выполнены не в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с отклонениями в исполнении на 0,5 балла |
| 7. |  Антропометрические данные | 1-5 баллов  | Визуальный осмотр внешних данных. |

Максимальный балл: 50.

Минимальный балл для поступления: 47.

**Для детей в возрасте 10 лет и старше** применяются следующие нормативы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Норматив | Балл (оценка) | Критерий оценки |
| 1. | Шпагаты с правой и левой ноги со стула (высота 40 см) с наклоном назад и захватом за голень | 1-5 баллов | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - расстояние от пола до бедра 11-15 см; "1" - расстояние от пола до бедра более 15 см. |
| 2. | Наклон назад, на правую и левую ногу с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх | 1-5 баллов | "5" - фиксация наклона, положение рук точно вниз; "4" - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали положения рук; "3" - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; "2" - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; "1" - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук. |
| 3. | Мост захват | 1-5 баллов | "5" – мост с ногами вместе, кисти рук обхватывают щиколотки, плотное касание головой бедер; "4" - мост с ногами вместе, кисти рук обхватывают щиколотки, расстояние от головы до бедер 1-3 см; "3" - мост с ногами на ширине 5-8 см, кисти рук обхватывают щиколотки; "2" - мост с ногами на ширине более 8 см, кисти рук обхватывают щиколотки, плотное касание головой бедер; "1" – мост стоя, руки около пяток. |
| 4. | Складка вперед на полу | 1-5 баллов | "5" – ноги вместе, плотное касание животом бедер, спина прямая, кисти рук полностью выходят за линию стоп; "4" - ноги вместе, небольшое расстояние от живота до бедер (1-2 см), кисти рук полностью выходят за линию стоп ; "3" - ноги вместе, расстояние от живота до бедер 3-4 см, кисти рук на половину выходят за линию стоп; "2" - ноги вместе, кисти рук достают до линии стоп; "1" – кисти рук не достают до линии стоп. |
| 5. | Шпагат с помощью назадИз стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой в шпагат. С правой и левой ноги. | 1-5 баллов | "5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия. |
| 6. | Трудности тела, выполненные в соответствии с действующими правилами по художественной гимнастике: 1. Равновесие «панше»
2. Равновесие «Итальянское фуете»
3. Поворот в кольцо
4. Поворот «панше»
5. Фуете: в положение «пассе», с прямой ногой в сторону, в сторону в шпагат с рукой
6. Прыжки с отталкиванием 1 и 2 ногами: в кольцо, с наклоном к прямой ноге назад
7. Широкие прыжки: жете в шпагат, жете в шпагат с наклоном
8. Прыжки «жете ан турнан»: в шпагат, в шпагат с наклоном назад, подбивной с наклоном
 | 1-5 баллов  | "5" – трудности тела выполнены в соответствии с описанием элементов в правилах FIG; "4 " - трудности тела выполнены в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с одним или несколькими отклонениями в исполнении на 0,1 балл (например, неправильное положение частей тела, ассиметричное положение плеч, отклонение в форме шпагата, отклонение в прогибе назад и т.д.; "3" - трудности тела выполнены в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с одним отклонением в исполнении на 0,3 балла, и несколькими отклонениями на 0,1 балл (например, неправильное положение частей тела, ассиметричное положение плеч, отклонение в форме шпагата, отклонение в прогибе назад и т.д.; "2" - трудности тела выполнены не в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с отклонениями в исполнении на 0,3 балла (например, неправильное положение частей тела, ассиметричное положение плеч, отклонение в форме шпагата, отклонение в прогибе назад и т.д.;"1" - трудности тела выполнены не в соответствии с описанием элементов в правилах FIG с отклонениями в исполнении на 0,5 балла |
| 8. |  Антропометрические данные | 1-5 баллов  | Визуальный осмотр внешних данных. |

Максимальный балл: 50.

Минимальный балл для поступления: 48.