**НОРМАТИВЫ**

**Для поступающих 2018 г.р.** приемная комиссия проводит оценку данных поступающего по следующим нормативам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 поступающих 2017 г.р.** приемная комиссия проводит оценку данных поступающего по следующим нормативам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 поступающих 2016-2015 г.р.** приемная комиссия проводит оценку данных поступающего по следующим нормативам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 назад  Из 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 поступающих 2014 г.р. и старше** приемная комиссия проводит оценку данных поступающего по следующим нормативам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 назад  Из 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.

Во время проведения отбора присутствуют поступающие, тренерско-преподавательский состав и приемная комиссия.

Решение о результатах отбора лиц принимается приемной комиссией на закрытом заседании простым большинством голосов членов комиссии. При равном количестве голосов председатель комиссии по отбору обладает правом решающего голоса.

На заседании приемной комиссии ведется протокол, в котором отражается мнение всех членов комиссии по отбору о способностях и физических качествах спортсменок, необходимых для освоения образовательной программы.

Результаты в течение 3-х рабочих дней с момента проведения отбора размещаются на информационном стенде и на официальном сайте в сети интернет.