
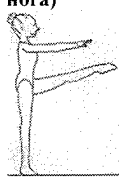

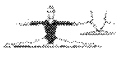




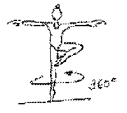



**Нормативы физической и технической подготовленности
для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 7,1		
2	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта	с	Не более 10,6		
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 110		
4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.	с	Не менее 3		
5	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее 4		
6	И.п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 4		
7	И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	Кол-во раз	Не менее 10		
8	Наклон вперед их положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее 1		
II. Техническая подготовленность					
№ п.п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	И.П. – Стойка на ширине плеч, руки вверх, в замке. Отведение рук назад	наклон более 40* ноги прямые баланс	наклон от 30* - 40* согнутые ноги в коленях	наклон 30* согнутые ноги в коленях	наклон менее 30* нарушен баланс
2.	Простой пируэт на двух ногах 	720*	360*	180*	-
3.	Мах ногой вперед (правая/левая нога)  Мах ногой в сторону (правая/левая) 	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
4.	Шпагат Поперечный	170* - 180*	150* - 170* недостаточно выворотности	100* - 150* недостаточно выворотности	менее 90* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)

	 продольный правый  продольный левый	<p>натяннутость (бедро, голень, стопы)</p> <p>выворотность ног (бедро, голень, стопы)</p>	<p>ног (бедро, голень, стопы)</p>	<p>ног (бедро, голень, стопы)</p>	
5.	Прыжки Стрэлл 	<p>ноги прямые расположены врозь, в одной плоскости с туловищем, руки в позиции «Хай Ви»</p>	<p>не выдержана форма прыжка</p> <p>некорректное приземление в чикен – позицию</p>	<p>недостаточно натянутости тела</p> <p>не выдержана форма прыжка</p>	<p>все характеристики прыжка нарушены</p>
6.	Так 	<p>обе ноги находятся в согнутом положении, колени прижаты к груди, руки в позиции «Свечи»</p>	<p>не выдержана форма прыжка и позиции рук</p> <p>некорректное приземление в чикен – позицию</p>	<p>не выдержана форма прыжка и позиции рук</p> <p>недостаточно натянутости тела</p>	<p>все характеристики прыжка нарушены</p>
7.	Той - Тач 	<p>ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянuty, корпус расположен в вертикальном положении, руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты</p>	<p>некорректное приземление в чикен – позицию</p> <p>недостаточно натянутости тела</p>	<p>не выдержана форма прыжка</p>	<p>все характеристики прыжка нарушены</p>
8.	Тур (пируэт на одной ноге, вторая нога в «Пассе») 	<p>270* и более</p>	<p>180*</p>	<p>90*</p>	

**Нормативы физической и технической подготовленности
для зачисления в группу начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки**


№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 7,1		
2	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта	с	Не более 10,6		
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 110		
4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.	с	Не менее 3		
5	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее 4		
6	И.п. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 4		
7	И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	Кол-во раз	Не менее 10		
8	Наклон вперед их положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее 1		
II. Техническая подготовленность					
№ п.п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	наклон более 40* ноги прямые баланс	наклон от 30* - 40* согнутые ноги в коленях	наклон 30* согнутые ноги в коленях	наклон менее 30* нарушен баланс
2.	Мах ногой вперед (правая/левая) с удержанием 5 с.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
	Тур (кол-во пируэтов)	720*	360*	180*	
3.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	170* - 180* натянутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	150* - 170* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	100* - 150* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 90* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)



4.	Прыжки Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
5.	Си 	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены
6.	Серия прыжков двойной Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены



**Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в
тренировочную группу 1-го года спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130
5	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.	Кол-во раз	Не менее 3
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1
12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5

II.Техническая подготовленность

№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост 	прямые руки в опоре расстояние от рук до пяток 20-30 см	расстояние от рук до пяток 30 - 40 см	расстояние от рук до пяток 40 - 50 см	расстояние от рук до пяток более 50 см

2.	Мах ногой вперед (правая\левая) с удержанием 6 с. 	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
3.	Тур (кол-во пируэтов)	1080*	720*	360*	
4.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	шпагат в минус от 180* натяннутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	160* - 180* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	140* - 160* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 140* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)
5.	Алесгон 	4 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натяннутость баланс	2 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	2 пируэта баланс	все характеристики пируэта нарушены
6.	Серия прыжков двойной Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянuty, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
7.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянuty, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены

8.	<p>Гранд жете</p> <p>*обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую)</p>  <p>в поперечный шпагат в сторону на каждую ногу (чередую)</p> 	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
----	---	---	--	--------------------------------------	------------------------------------


Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 2-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130
5	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.	Кол-во раз	Не менее 3
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1

12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5

II. Техническая подготовленность

№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост	прямые руки в опоре расстояние от рук до пяток 20-30 см	расстояние от рук до пяток 30 - 40 см	расстояние от рук до пяток 40 - 50 см	расстояние от рук до пяток более 50 см
2.	Мах ногой вперед (правая/левая) с удержанием 6 с.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
3.	Тур (кол-во пируэтов)	1170*	810*	450*	
4.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	шпагат в минус от 180* натянутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	160* - 180* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	140* - 160* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 140* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)
5.	Алясгон	6 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натянутость баланс	4 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	4 пируэта баланс	все характеристики пируэта нарушены

6.	Прыжки: Той Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении, руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
7.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены
8.	Серия прыжков В 1. Так 2. Той - Тач 3. Хёдлер серия выполняется через одну подготовку	техническая составляющая каждого прыжка (форма, натянутость, контроль за положением бёдер, рук и плеч)	не выдержана форма одного из прыжка некорректное приземление в чикен – позицию	не умение приземляться в чикен – позицию	все характеристики прыжка нарушены
9.	Пируэт – флажок 	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 720* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360*	все характеристики нарушены

10.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую) в поперечный шпагат в сторону на каждую ногу (чередую)	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
-----	--	---	--	--------------------------------------	------------------------------------

Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 3-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130
5	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.	Кол-во раз	Не менее 3
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1

12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1		
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5		
II. Техническая подготовленность					
№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост с переносом веса на руки и возвращением в и.п.	прямые руки и ноги в опоре, корректно выполнен перенос веса	Согнутые руки либо ноги в опоре	Согнутые руки либо ноги в опоре, перенос веса не выполнен	Нарушены все характеристики
2.	Мах ногой вперед (правая/левая) с удержанием 8 с. без помощи рук через девелопе.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	Нарушены все характеристики
3.	Шпагат с захватом задней ноги противоположной рукой и наклоном корпуса назад продольный правый продольный левый	натянутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы), захват ноги не осуществлен	Нарушены все характеристики
4.	Алесгон 6 пируэтов с остановкой в и.п.	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натянутость баланс четкая и чисто выполненная остановка	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	баланс	все характеристики пируэта нарушены

5.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хёдлер	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
6.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены
7.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую), с подготовкой.	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
8.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*	
9.	2 тура и боковое равновесие	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 720* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360*	все характеристики нарушены

**Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в
тренировочную группу 4-го года спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130
5	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.	Кол-во раз	Не менее 3
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1
12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5

II. Техническая подготовленность

№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост	прямые руки в опоре расстояние от рук до пяток 10-20 см	расстояние от рук до пяток 20-30 см	расстояние от рук до пяток 30-40 см	расстояние от рук до пяток более 40 см
2.	Мах ногой вперед (баланс) (правая\левая) с удержанием 8 с.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	

3.	Мах ногой вперед с прогибом корпуса (правая\левая)	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
4.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	шпагат в минус от 180* натянутасть (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	160* - 180* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	140* - 160* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 140* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)
5.	Алесгон	8 пируэтов, 2 тура (один раз поменять точку) свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натянутасть баланс	6 пируэта, 2 тура свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	4 пируэта, 2 тура баланс	все характеристики пируэта нарушены
6.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хёдлер	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянута, корпус расположен в вертикальном положении. руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутасти тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
7.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянута, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены

8.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат вперед на каждую ногу (чередую) в поперечный шпагат в сторону на каждую ногу (чередую)	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
9.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*	
10	Пируэт – флажок	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 720* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360* натянутость, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360*	все характеристики нарушены

Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в тренировочную группу 5-го года спортивной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 12,3
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин,с	Не более 6,30
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10,0
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130
5	Прыжок отталкиванием двумя ногами, сгруппировавшись – ноги согнуты вместе, колени прижаты к груди, с последующим выполнением прыжка в высоту отталкиванием двумя ногами с разведением их в прыжке на угол не менее 90 градусов.	Кол-во раз	Не менее 3
6	И.п. – стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3
7	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 6
8	И.п. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, на 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6
9	И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	Кол-во раз	Не менее 6
10	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упражнение «мост»). Фиксация положения.	с	Не менее 5
11	Продольный шпагат с касанием пола бедрами. Выполнение с обеих ног.	Кол-во раз	Не менее 1

12	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии.	Кол-во раз	Не менее 1
13	И.п. – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперед, кисти рук находятся на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5

II. Техническая подготовленность

№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Переворот вперед	Выполнено удержание ноги в вертикальном положении при приземлении в мост, плечи находятся на одном уровне, натянутость стоп, коленей, рук, выворотность.	Нарушено равновесие, нет удержания ноги при приземлении в мост.	Нарушена симметрия плеч, выворотность, нет удержания ноги.	Нарушены все характеристики
2.	Мах ногой вперед (баланс) с захватом (правая\левая) с удержанием 8 с.	Баланс, натянутость (бедро, голень, стопа), выворотность	Нарушена выворотность	Нарушена выворотность, натянутость	Нарушены все характеристики
3.	Мах ногой назад, вертолет (правая\левая)	Баланс, натянутость (бедро, голень, стопа), выворотность	Нарушена выворотность	Нарушена выворотность, натянутость	Нарушены все характеристики
4.	Шпагат Продольный с провисанием на ведущую ногу	Касание пола тазом натянутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	Провисание не менее 20 см от опоры, недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	Провисание менее 20 см от опоры, недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	Нарушены все характеристики
5.	Алесгон Комбинация: 4 полных вращения, 4 смены точки, остановка в и.п.	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натянутость баланс корректная четкая остановка	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс натянутость	баланс	Все характеристики пируэта нарушены

6.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хёдлер	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	Все характеристики прыжка нарушены
7.	Си-джамп поворотом	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	Все характеристики прыжка нарушены
8.	Гранд жете места *обязательно в продольный шпагат вперед на каждую ногу (чередую)	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
9.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*	
10	2 тура, мах в боковом равновесии (без помощи рук)	вращение 720* натянутость, выворотное положение бедра, соблюдение бокового равновесия	вращение 360* натянутость, выворотное положение бедра, некорректно выполнено боковое равновесие	вращение 360*	все характеристики нарушены