

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 16 по художественной гимнастике»

## ПОЛОЖЕНИЕ

Порядок и правила перевода спортсменов  
на этап, период (год) спортивной подготовки,  
занимающихся на этап начальной подготовки

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБУ СШОР № 16  
от «25» апреля 2019 г. №12-ОД



ПРИНЯТО  
на заседании Тренерского совета  
«22» апреля 2019 года  
протокол №4

Нижний Новгород

2019 год

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 16 по художественной гимнастике»**

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**Порядок и правила перевода спортсменов  
на этап, период (год) спортивной подготовки,  
занимающихся на этап начальной подготовки**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МБУ СШОР № 16  
от «25» апреля 2019 г. №12-ОД

**ПРИНЯТО**  
на заседании Тренерского совета  
«22» апреля 2019 года  
протокол №4

Нижний Новгород

2019 год

## **I. Общие положения**

1.1. Положение «Порядок и правила перевода спортсменов на этап, период (год) спортивной подготовки, занимающихся на этап начальной подготовки» (далее - Положение) разработано Муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа олимпийского резерва № 16 по художественной гимнастике» (далее - СШОР № 16) в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, Уставом СШОР № 16.

1.2. Положение регламентирует формы, периодичность перевода спортсменов, занимающихся СШОР №16.

1.3. Положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность СШОР № 16.

1.4. Положение принимается Тренерским советом СШОР № 16, которое имеет право вносить в Положение дополнения, изменения и утверждается приказом СШОР № 16.

1.5. Спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранным видом спорта. Занимающийся- физическое лицо, реализующий общеразвивающую программу.

## **II. Цели и задачи**

2.1. Целью перевода спортсменов на этап спортивной подготовки является определение соответствия подготовки спортсмена требованиям программы спортивной подготовки МБУ СШОР № 16 (далее-Программа).

2.2. Целью перевода спортсменов на период (год) спортивной подготовки является оценка уровня освоения спортсменами Программы.

2.3. Целью перевода занимающихся на этап начальной подготовки является выявление способных девочек и сохранение контингента.

2.4. Задачами перевода спортсменов, занимающихся являются:

- повышения уровня спортивной подготовки спортсменов;
- выполнение требований ЕВСК для присвоения и подтверждения спортивных разрядов, выполнения спортивных званий;
- комплектование тренировочных групп в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

## **III. Организация перевода спортсменов на этап, период (год) спортивной подготовки**

3.1. Перевод спортсменов на этап спортивной подготовки проходит по результатам тестирования и наличия спортивного разряда, спортивного звания (приложение № 1 ) после завершения периода начальной подготовки 2 года (НП 2), тренировочного 5 года (Т 5), совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Перевод спортсменов на период (год) спортивной подготовки проходит по результатам тестирования после завершения периода начальной подготовки 1 года (НП1), тренировочного 1,2,3,4 годов (Т1, Т2, Т3, Т4),

совершенствования спортивного мастерства 1,2,3 и весь период (ССМ1, ССМ2, ССМ3 и весь период), высшего спортивного мастерства (ВСМ весь период).

3.3. Тестирование спортсменов проводится 1 раз в год - в мае текущего года.

3.4. Сроки проведения тестирования спортсменов принимаются Тренерским советом и утверждаются приказом СШОР № 16.

3.5. График проведения тестирования, формы протоколов тестирования составляются заместителем директора по спортивно-массовой работе и утверждаются приказом СШОР № 16.

3.6. Для тестирования спортсменов создается комиссия, в которую входят заместитель директора по спортивно-массовой работе на правах председателя комиссии, инструктор-методист, 3 тренера.

Состав комиссии утверждается приказом СШОР №16.

3.7. Формой проведения перевода спортсменов на этап , период (год) спортивной подготовки является тестирование.

3.8. Программа тестирования для перевода спортсменов на этап спортивной подготовки состоит из:

- сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (далее-ОФП и СФП), содержание которых определено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (приложение №2); Спортсмены допускаются к сдаче теории.

- теоретической подготовки -ответы на вопросы по правилам художественной гимнастики ,общероссийским антидопинговым правилам и антидопинговым правилам, утвержденным международными антидопинговыми организациями (приложение №3).

3.7. Программа тестирования для перевода спортсменов на период (год) спортивной подготовки состоит из:

-сдачи нормативов по ОФП и СФП, содержание которых определено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (приложение №2).

3.8. Тестирование спортсменов проводится на спортивных базах СШОР № 16.

3.9. Тестирование может проводиться в одной тренировочной группе тренера, одновременно в двух и более тренировочных группах тренеров.

3.10. Сдача нормативов по ОФП и СФП оценивается по пятибалльной шкале.

Ответы по теории оцениваются по пятибалльной шкале.

3.11. Результаты тестирования заносятся в протокол. Протоколы подписываются всеми членами комиссии и сдаются в отдел спортивно-массовой работы после проведения тестирования в установленные, дополнительные сроки в течение 3 рабочих дней.

3.12. Результаты тестирования спортсменов принимаются Тренерским советом и являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап, период (год) спортивной подготовки.

3.13. По итогам Тренерского совета издается приказ СШОР № 16 о переводе спортсмена на следующий этап, (период (год) спортивной подготовки, о повторном периоде (годе), об отчислении из СШОР № 16 .

3.14. Результаты тестирования тренер устно доводит до сведения родителей. Протоколы тестирования хранятся в делах СШОР № 16 один год.

3.15. Тренеры в начале спортивного сезона знакомятся с Положением. Тренеры за месяц до тестирования спортсменов знакомятся с графиком проведения тестирования спортсменов.

3.16. Решением Тренерского совета спортсмены могут освобождаться от тестирования в установленные сроки по уважительной причине.

Спортсмены обязаны пройти тестирование спортсменов в дополнительно установленные сроки.

3.17. Решением Тренерского совета спортсмены могут освобождаться от тестирования в установленные сроки, если в период тестирования спортсмены находятся на спортивных мероприятиях согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортсмен считается успешно прошедшим тестирование.

#### **IV. Организация приема спортсменов на этап спортивной подготовки**

4.1. Спортсменам необходимо сдать нормативы по ОФП и СФП на средний балл «3,5-3,9 средний» и выше - прошли тестирование.

4.2. Спортсмены, которые сдали нормативы по ОФП и СФП на средний балл «3,4-3,0 – ниже среднего» и ниже - не соответствует требованиям к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки.

Спортсмены отчисляются из СШОР № 16.

4.3. Спортсменам необходимо сдать теорию на средний балл «3» и выше - прошли тестирование.

4.4. Спортсмены, которые сдали теорию на «2,9» и ниже – не выполнили требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки.

Спортсменам предоставляется возможность повторно сдать теорию в течении одного месяца.

#### **V. Организация приема спортсменов на период (год) спортивной подготовки**

5.1. Спортсменам необходимо сдать нормативы по ОФП и СФП на средний балл «3,5-3,9 средний» - прошли тестирование.

Спортсмены переводятся на следующий период (год) спортивной подготовки.

5.2. Спортсмены, которые сдали нормативы по ОФП и СФП на средний балл « 3,4-3,0 – ниже среднего» - не прошли тестирование.

Спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же периоде (году) спортивной подготовки, но не более 1 раза.

5.3. Спортсмены, которые сдали нормативы по ОФП и СФП на средний балл « 2,9-0,0 – низкий уровень» - не прошли тестирование.

Спортсмены отчисляются из СШОР № 16.

5.4. Спортсмены, которые не сдавали нормативы по ОФП и СФП - не прошли тестирование.

Спортсмены отчисляются из СШОР № 16.

## **VI. Организация перевода и приема занимающихся на этап начальной подготовки**

6.1. Занимающиеся СШОР № 16 по общеразвивающей программе имеют преимущественное право перевода на Программу на этап начальной подготовки.

6.2. Формами проведения перевода занимающихся на этап начальной подготовки являются предварительный просмотр и тестирование.

6.2. Программа предварительного просмотра состоит из оценивания внешних данных (приложение № 3).

6.3. Программа тестирования для перевода занимающихся на этап начальной подготовки состоит из сдачи нормативов по ОФП и СФП содержание которых определено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (приложение № 2).

6.4. Занимающимся необходимо пройти предварительный просмотр и набрать 4- 6 баллов - прошли просмотр. Занимающиеся допущены к тестированию.

6.5. Занимающимся, которые прошли предварительный просмотр и набрали 3 балла и меньше - не прошли просмотр. Занимающиеся не допущены к тестированию.

Занимающиеся завершили обучение по общеразвивающей программе.

6.6. Занимающимся необходимо сдать нормативы по ОФП и СФП на средний балл «3,5-3,9 средний» - прошли тестирование.

Занимающиеся переводятся на Программу -этап начальной подготовки.

6.6. Занимающиеся, которые сдали нормативы по ОФП и СФП на средний балл « 3,4-3,3 – ниже среднего» - не прошли тестирование.

Занимающиеся допускаются к повторной сдаче в декабре текущего года.

6.6. Занимающиеся, которые сдали нормативы по ОФП и СФП на средний балл « 3,2-3,0 – ниже среднего» - не прошли тестирование.

Занимающиеся завершили обучение по общеразвивающей программе.

## **VII. Повторное проведение тестирования**

7.1. Законные представители занимающегося, спортсмена вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам тестирования в апелляционную комиссию в течении трех рабочих дней после объявления результатов тестирования.

7.2. Апелляции рассматриваются на заседании апелляционной комиссии не позднее двух рабочих дня со дня подачи апелляции. Законные представители занимающегося, спортсмена, подавшие апелляцию, на заседание апелляционной комиссии не приглашаются.

7.3. Для рассмотрения апелляции заместитель директора по спортивно-массовой работе направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами тестирования.

7.4. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения тестирования в отношении занимающегося, спортсмена законные представители которого подали апелляцию.

7.5. Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей занимающегося, спортсмена под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается отдел спортивно-массовой работы.

7.6. Повторное проведение тестирования занимающегося, спортсмена проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого тестирования в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

7.7. Подача апелляции по процедуре проведения повторного тестирования занимающегося, спортсмена не допускается.

**Спортивный разряд для перевода в группы  
на этап спортивной подготовки**

<b>Этапы</b>		
Тренировочный (этап спортивной специализации Т 1)	Совершенствования спортивного мастерства (ССМ 1)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
<b>Спортивный разряд, спортивное звание</b>		
Второй юношеский спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Спортивное звание «Мастер спорта России» и выше.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги.	балл	«5» – в течение 6 с; «4» – в течение 4 с; «3» – в течение 2 с



	Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия		
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед «углом», руки в стороны. Удержание положения в течение 20 с	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты незначительно

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0 - 4,5 – высокий;
- 4,4 - 4,0 – выше среднего;
- 3,9 - 3,5 – средний;
- 3,4 - 3,0 – ниже среднего;
- 2,9 - 0,0 – низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени;

			«3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
5.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с
8.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
9.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны	балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и

			перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0 - 4,5 – высокий;  
4,4 - 4,0 – выше среднего;  
3,9 - 3,5 – средний;  
3,4 - 3,0 – ниже среднего;  
2,9 - 0,0 – низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
5.	И.П. – лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;

			«2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза; «1» – 32 раза
7.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4 с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
11.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине
12.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой.		«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от

	Выполнение с обеих рук	вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа


Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0 - 4,5 – высокий;  
4,4 - 4,0 – выше среднего;  
3,9 - 3,5 – средний;  
3,4 - 3,0 – ниже среднего;  
2,9 - 0,0 – низкий уровень.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода в группы на этапе  
высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180°, боком к опоре. 4 наклона назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°. «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°.

3.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз
4.	И.П. – лежа на животе. 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с	балл	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
5.	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменной ног	балл	«5» – выполняет в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$ . В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «4» – выполняет в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^\circ$ . В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены; «3» – 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой не ниже $180^\circ$ . В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены; «2» – 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже $180^\circ$ . В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены носки слегка расслаблены; «1» – 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения и амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены
6.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4 с
7.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда более $180^\circ$ , туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к $180^\circ$ , туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда $175^\circ$ - $160^\circ$ , туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда $160^\circ$ - $145^\circ$ , туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда $145^\circ$ , туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
8.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – амплитуда $180^\circ$ и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к $180^\circ$ , туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда $160^\circ$ - $145^\circ$ ;

			«2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
9.	Переворот назад с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
10.	И.П. – вертикальное равновесие.  Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	«5» – перебрасывание без подскоков, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; «2» – перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая на «пассе». Жонглирование булавами рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками; «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 – высокий;

4,4 - 4,0 – выше среднего;

3,9 - 3,5 – средний;

3,4 - 3,0 – ниже среднего;

2,9 - 0,0 – низкий уровень.

**«Тип телосложения»**

Конституция человека — совокупность индивидуальных морфологических и функциональных особенностей организма, которые сложились на основе наследственных и приобретенных свойств.

3 балла	2 балла	1 балл
<p><i>экторморфный тип (худощавый)</i></p> <p>Узкокостная</p> <p>с нормальным или слегка удлинённым корпусом</p> <p>с узкими или в норме плечами</p> <p>с удлинёнными ровными ногами</p> <p>с такими же руками, тонкими кистями и пальцами рук.</p> <p>Голова и шея пропорциональны телу</p>	<p><i>мезоморфный тип (преобладание костей и мышц)</i></p> <p>не очень широкая грудная клетка и плечи.</p> <p>С пропорциональными ровными ногами</p> <p>мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей</p> <p>подкожной жировой клетчатки немного.</p> <p>Голова и шея пропорциональны телу</p>	<p><i>эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными)</i></p> <p>грудная клетка широкая, такая же талия</p> <p>с широкими и укороченными пропорциями тела: при длинном туловище имеют короткие руки и ноги, при широких плечах широкий низкий таз. Массивные бедра, крупные и развитые ягодичные мышцы, крупные суставы, стопы и кисти.</p> <p>Голова: непропорциональная большая голова, голова угловатой формы, крупная нижняя челюсть, большой подбородок.</p> <p>Шея: короткая и широкая</p>

**2-й показатель «Осанка»**

3 балла	2 балла	1 балл
<p>Изгибы позвоночника выражены умеренно, правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры. Пропорциональное соотношение конечностей и</p>	<p>Незначительный изгиб в поясничном отделе.</p> <p>Незначительно выступающие лопатки.</p> <p>Незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища.</p> <p>Допускается при Х-образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при О-образных ногах расстояние между</p>	<p>искривленный позвоночник: -выраженный кифоз (сутулость или «круглая спина»),</p> <p>-гиперлордоз («седлообразная поясница»)</p> <p>-выраженный сколиоз второй и третьей степени (выраженная асимметрия лопаток).</p>



туловища.	голенями и бедрами не должно превышать 3-3,5 см.	<p>Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие грудинные и плечевые концы, с широкой и угловатой формой плеч и с крыловидными и асимметричными лопатками.</p> <p>Асимметрия грудной клетки, узкая форма с деформацией ребер, выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь), заметное западение грудины (воронкообразная деформация).</p> <p>Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений</p> <p>сильно выраженные «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги.</p> <p>Скошенные, широкие с крупной лодыжкой и выраженным плоскостопием стопы</p>
-----------	--	--