

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
« Спортивная школа олимпийского резерва № 16 по художественной гимнастике»

ПРИНЯТ  
на заседании педагогического Совета

протокол №2  
от 03 марта 2023 г.



УТВЕРЖДЕН

С.А.Володеева

приказ ГБОУ ДО СШОР № 16  
от 03 марта 2023 г. №20-ОД

**Порядок проведения индивидуального отбора  
по дополнительным общеобразовательным программам  
по виду спорта «художественная гимнастика»**

1. Локальный нормативный акт «Порядок проведения индивидуального отбора по дополнительным общеобразовательным программам по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Порядок) регламентирует проведение индивидуального отбора граждан Российской Федерации (далее – поступающие) в государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 16 по художественной гимнастике» (далее - СШОР № 16) на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (далее - Программы):

-дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта;

-дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

2. Порядок разработан в соответствии с нормативными правовыми актами:

– Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

– приказом Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Правилами приема на обучение в ГБОУ ДО СШОР №16.

3. Порядок принимается педагогическим Советом, которое имеет право вносить в Порядок дополнения, изменения и утверждается приказом директора.

4. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих

необходимые способности для освоения соответствующей дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта.

5. В целях проведения индивидуального отбора поступающих в СШОР №16 создаются приемная и апелляционная комиссии.

Составы комиссий утверждаются приказом руководителя СШОР №16.

6. В состав приемной комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь и члены комиссии.

Председателем приемной комиссии является руководитель СШОР № 16 или лицо, им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников СШОР № 16, участвующих в реализации дополнительных общеобразовательных программ.

7. В состав апелляционной комиссии входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии и члены комиссии.

Председателем апелляционной комиссии является руководитель СШОР № 16 (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников СШОР № 16, участвующих в реализации дополнительных общеобразовательных программ и не входящих в состав приемной комиссии.

Регламенты работы комиссий определяются локальным нормативным актом СШОР № 16.

8. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц поступающих допускается только с письменного разрешения руководителя СШОР №16.

9. Сроки, место и время проведения индивидуального отбора поступающих утверждаются приказом руководителя СШОР №16.

10. К индивидуальному отбору допускаются поступающие, предоставившие в приемную комиссию СШОР № 16 документы:

- заявление;
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (по форме утвержденной приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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 (с изменениями на 22 февраля 2022 года);

- две цветные фотографии поступающего размером 30 x 40 мм;

дополнительно при поступлении на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- копию приказа о присвоении/подтверждении спортивного разряда, копию приказа о присвоении спортивного звания;

- копию протокола официальных спортивных соревнований за текущий год.

11. Индивидуальный отбор проводится по спискам, составленным секретарем приемной комиссии.

12. Результаты индивидуального отбора заносятся в протокол. Протокол подписывают все члены комиссии.

13. Индивидуальный отбор на дополнительную общеразвивающую программу проходит в формах:

- просмотр поступающих – оценивание поступающего по показателям (приложение № 1);

- тестирование поступающих – сдача нормативов общей физической подготовки (приложение № 2).

14. Индивидуальный отбор на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» проходит в форме тестирования поступающих – сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки (приложения № 3 - № 6).

15. Показатели, упражнения, нормативы для проведения индивидуального отбора на дополнительную общеразвивающую программу составляются СШОР № 16 самостоятельно.

Упражнения, нормативы для проведения индивидуального отбора на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки определяются СШОР № 16 самостоятельно с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки.

16. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

17. Прошедшими индивидуальным отбор по дополнительным общеобразовательным программам считаются поступающие, набравшие необходимый минимальный средний балл - 3,5 балла и больше.

18. В случае, если количество участников индивидуального отбора превышает план приема, преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов.

1-й показатель «Тип телосложения»

3 балла	2 балла	1 балл
<p><b>Эктоморфный тип (худощавый)</b></p> <p>Узкокостная</p> <p>С нормальным или слегка удлиненным корпусом</p> <p>С узкими или в норме плечами</p> <p>С удлиненными ровными ногами</p> <p>С такими же руками, тонкими кистями и пальцами рук.</p> <p>Голова и шея пропорциональны телу</p>	<p><b>Мезоморфный тип (преобладание костей и мышц)</b></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><b>Эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными)</b></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.</p> <p>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>

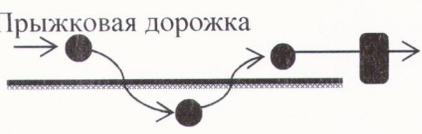
2-й показатель «Осанка»

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</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 X-образных ногах расстояние между стопами не более 10-</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> <p>Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие</p>

<p>соотношение конечностей и туловища.</p>	<p>12 см, при О-образных ногах расстояние между голеньями и бедрами не должно превышать 3-3,5 см.</p>	<p>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>
--------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления  
на спортивно-оздоровительный этап**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для девочек (4-6 лет)			
Активная гибкость (упражнения выполняются самостоятельно)			
1.1.	«Складка». И.п. сед ноги вместе , руки вверх. Наклон вперед, коснуться пальцами рук стоп, удержание 5 счетов.	балл	«3» ноги согнуты в коленях, спина сутулая, нет касания кистями стоп. «4» ноги чуть согнуты, касание кистями стоп «5» ноги прямые, руки держатся за пятки, живот касается бедер
1.2.	«Лягушка» И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга, руки вперед.	балл	«3» таз высоко (15 см и выше) поднят от пола, пятки не касаются пола «4» таз поднят от пола не более 7 см, пятки касаются пола либо подняты не более 2 см «5» бедра ,таз и пятки касаются пола
1.3.	«Кольцо» И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре перед грудью. Прогиб назад , касание головой стоп.	балл	«3» таз не касается пола, от головы до стоп более 10 см «4» таз касается пола, от головы до стоп не более 10 см «5» касание головой стоп, таз касается пола.
Пассивная гибкость (упражнения выполняются с помощью)			
1.4.	И.П. лежа на спине. Подъем прямой ноги вперед, другая прижата к полу. Таз строго перпендикулярно к поднимаемой ноге.	балл	«3» подъем ноги менее 90° «4» подъем ноги на 90° «5» подъем ноги более 90° Выполняется на правую и левую ногу
1.5.	И.П. лежа на животе. Кисти сложены в замок. Отведение рук назад. (Тренер-преподаватель одной рукой удерживает грудной отдел поступающего, другой рукой отводит руки, сцепленные в «замок»)	балл	«3» отведение рук менее 20°(руки около ушей) «4» отведение рук на 30°(руки заводятся за затылок) «5» отведение рук более 30°, есть ощутимый прогиб в грудном отделе

1.6.	<p>Прыжковая дорожка</p>  <p>Толчком двумя три прыжка ноги вместе на ориентиры, четвертый прыжок через ориентир.</p>	Балл	<p>«3» прыжки толчком одной, нет попадания на ориентир либо нет перепрыгивания последнего ориентира  «4» нет слитного выполнения прыжков (с остановками и топтанием на месте) либо нет перепрыгивания последнего ориентира  «5» слитное выполнение всех прыжков</p> <p>«3» нет звукового рисунка, количество хлопков совпадает  «4» одна ошибка в ритме звукового рисунка  «5» полное воспроизведение звукового рисунка</p>
1.7.	Повтор ритма, заданного экзаменующим с помощью хлопков.	Балл	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек до одного года обучения (6-7 лет)			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 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.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
1.4.	Техническое мастерство	сдано/ не сдано	Обязательная техническая программа не требуется
2. Для девочек свыше одного года обучения (7-8 лет)			
2.1.	«Мост» из положения лежа	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.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«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
2.4.	Шпагаты с правой	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром

	и левой ноги		без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую

	и другой рукой.		форму; «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство	сдано/ не сдано	Обязательная техническая программа. Предоставляются протоколы официальных спортивных соревнований

#### Приложение №4

к Порядку проведения индивидуального отбора по дополнительным общеобразовательным программам по виду спорта «художественная гимнастика»

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для девочек ( с 8 лет)			
1.1.	Шпагаты 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 и 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.
1.2.	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 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого	балл	«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

	наклона в опоре на одной ноге другая вверх		и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» – отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
1.4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение 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.
1.5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «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.
1.6.	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.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с; «2» – сохранение равновесия 1 с; «1» – недостаточная фиксация равновесия.
1.8.	Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы; «4» – нога зафиксирована на уровне плеч; «3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» – нога параллельно полу; «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.9.	В стойке на полупальцах	балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не опускается на всю

	4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно		<p>стопу;</p> <p>«4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>
1.10.	Исходное положение – стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой во вращение. То же другой рукой.	балл	<p>«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.</p>
1.11.	Техническое мастерство	сдано/ не сдано	Обязательная техническая программа. Предоставляются протоколы официальных спортивных соревнований
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

#### Приложение №5

к Порядку проведения индивидуального отбора по дополнительным общеобразовательным программам по виду спорта «художественная гимнастика»

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
-------	------------	----------------	----------

1. Для юниорок (с 12 лет )

1.1.	Шпагаты 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 и 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.
1.2.	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 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, 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.

1.5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «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.
1.6.	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.
1.7.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с и более; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с.
1.8.	Боковое равновесие на полупальце одной другой в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.
1.9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.10.	Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной

	три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.		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 градусов.
1.11.	Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	балл	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «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 градусов.
1.12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине 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.
1.13.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	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 переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.14.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Предоставляются протоколы официальных спортивных соревнований
2. Уровень спортивной квалификации			

## Приложение №6

к Порядку проведения индивидуального отбора  
по дополнительным общеобразовательным программам  
по виду спорта «художественная гимнастика»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для женщин (с 14 лет)			
1.1.	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 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180 градусов, боком к опоре за 5 с (правой и левой)	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 15 раз; «4» – 14 раз;

	ног в шпагат за 15 с		«3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели; «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
1.5.	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 дополнительными прыжками с одним вращением.
1.6.	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с.
1.7.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160-145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах;

			«1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
1.9.	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 градусов.
1.10	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 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.
1.12.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Предоставляются протоколы официальных спортивных соревнований
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России» и выше		