

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации и иные спортивные нормативы
по виду спорта «художественная гимнастика»**

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапы начальной подготовки по
виду спорта «художественная гимнастика»**

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»)

На этап начальной подготовки до одного года обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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.
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.
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.

На этап начальной подготовки свыше одного года обучения:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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.	«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.
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
4.	Шпагаты с правой и	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым

	левой ноги		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 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.
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.
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.
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.
9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, 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, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую 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.
10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки - занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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.

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «художественная гимнастика»)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 поворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	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 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 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 не 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
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	«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; Е«1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым

	левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень		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 наклона в опоре на одной ноге другая вверх	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 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» - 18 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 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 6 с; «4» - сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
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 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 не 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
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	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 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.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 с высоты 30 см	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 наклона в опоре на одной ноге другая вверх	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 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. 12 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» - 18 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 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 шпагат». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 6 с; «4» - сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
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 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 не 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
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,	балл	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;

	ловля левой во вращение. То же другой рукой.		«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.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 с высоты 30 см	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 наклона в опоре на одной ноге другая вверх	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 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,	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.

	разведение ног в шпагат за 10 с		«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. 12 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» - 18 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 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 шпагат». То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 6 с; «4» - сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
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 4 переката мяча по рукам с поворотом из правой в правую руку, перекат с поворотом из левой в левую руку	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не 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
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	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 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.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
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 с высоты 30 см	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	балл	«5» - фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, незначительное отклонение от вертикали

	последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх		положения рук; «3» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «2» - недостаточная фиксация наклона и значительное отклонение от вертикали положения рук; «1» - отсутствие фиксации и значительное отклонение от вертикали положения рук.
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. 12 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» - 18 раз; «4» - 16 раз; «3» - 15 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» без помощи рук. То же упражнение с другой ноги	балл	«5» - сохранение равновесия 6 с; «4» - сохранение равновесия 5 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с; «1» - сохранение равновесия 1 с.
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 4 переката мяча по рукам с поворотом из правой в правую руку, перекат с поворотом из левой в левую руку	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка не 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
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 и ловля без зрительного контроля. То же другой рукой.	балл	«5» - 8 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 6 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.
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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.

3. Обязательная техническая программа для перевода

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1. И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - шене -ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2.И.П. -стойка на носках. «Восьмерка» мячом правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3.И.П.-сед согнув ноги, булавы вставлены друг в друга. Бросок ногой двух булав - кувырок назад - ловля. Правой и левой ногой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1.И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - 2 шене - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. И.П. -стойка на носках. Мяч в правой руке «Восьмерка» - перекат по рукам и груди - «восьмерка» левой рукой -перекат по рукам и груди.	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.

3.И.П.-сед согнув ноги, булавы вставлены друг в друга. Бросок ногой двух булав - кувырок назад - ловля в кувырке назад. Правой и левой ногой.	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения.
---	------	---

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1.И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - шене, «неваляшка» -ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела,2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения,3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2.И.П. - стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге - «Восьмерка» - пережат по рукам и груди - «восьмерка» правой и левой рукой	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела,1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости,2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости,3 потери.
3.И.П. - сед согнув ноги. Бросок двух булав - ловля без помощи рук - кувырок назад	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

1.И.П.- стойка на носках. Бросок обруча - шене, «неваляшка» - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела,2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения,3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
--	------	---

2.И.П. - стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге - «Восьмерка» - пережат по рукам и груди - «восьмерка» правой и левой рукой	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3.И.П. - стойка на носках. Бросок двух булав, вставленных друг в друга - шене-ловля	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Упражнение	Единица оценки	Норматив
1.И.П. - стойка на носках. Бросок обруча - 2 шене, «неваляшка» - ловля. Правой и левой рукой.	балл	"5" - 4 броска, точное положение частей тела, ловля; "4" - 3 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, 1 потеря; "3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения, нарушения в положении частей тела, 2 потери; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, 3 потери; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения, 4 потери.
2. И.П. - стойка на носках. Мяч в правой руке бросок по дуге - «Восьмерка» - пережат по рукам и груди - «восьмерка» правой и левой рукой	балл	"5" - 4 «восьмерки», точное положение частей тела; "4" - 4 «восьмерки», незначительное отклонение положения частей тела, 1 потеря; "3" - 3 «восьмерки» с отклонениями в плоскости, нарушения в положении частей тела, 1 потеря; "2" - 2 «восьмерки» с изменением плоскости, 2 потери; "1" - 1 «восьмерка» с изменением плоскости, 3 потери.
3.И.П.-стойка на носках. Бросок двух булав, вставленных друг в друга - 2 шене-ловля	балл	"5" - 6 бросков, точное положение частей тела, ловля без потери темпа; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения 3" - 3 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения; "1" - 1 бросок с изменением плоскости вращения.

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.