

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п\п	Содержание контрольного испытания	Требования
1.	И.П.-сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
2.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (10раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола.
3.	«Корзиночка» - из положения лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу на уровне груди, выпрямить руки прогнуться назад и согнуть ноги в коленях, коснуться стопами головы	Касание носками затылка
4	«Лягушка» - исходное положение – встав на четвереньки, раздвиньте колени в стороны, голень и бедро – под прямым углом друг к другу. Плавно опустите предплечья на пол, максимально прогните спину. Останьтесь в такой позиции 30 секунд и вернитесь в исходное положение.	Бедро развернуто на 180, касание пола

Примечание: данные тесты оцениваются из 5 баллов.