

Вступительные испытания по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этап начальной подготовки отделения художественной гимнастики.

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать 32 балла и более по рейтингу.

Оценка морфологических данных девочек 6 лет.

1.Пропорциональность: различают три основных типа или формы пропорции тела:

1-долихоморфная - характеризуется относительно

узким туловищем, плечами и тазом и относительно длинными руками и ногами, причем само туловище сравнительно короткое;

2 – брахиморфная – в противоположность первой характеризуется относительно длинным и широким туловищем и сравнительно короткими ногами и руками;

3– мезоморфная – представляет собой среднюю форму строения тела, промежуточную между двумя предыдущими.

Результат: « 5» -долихоморфная;

« 4» -мезоморфная;

« 3» -брахиморфная.

Оценка физических качеств девочек 6 лет.

2.Гибкость.

«Разгибание в коленных суставах»

И.п.- упор сидя сзади. Максимально выпрямить колени, стопы натянуты. Держать 3 сек.

Измерить расстояние от пола до пяток в см.

Результат: «5» - 3см и выше;

«4» - 1,5см – 2,5см;

«3» - 1см.

3. «Выкрут со скакалкой»

Перевод прямых рук со скакалкой через верх назад за спину и обратно. Разрешается две попытки. Измерить расстояние между кистями рук в см.

Результат: «5» - 30 см и меньше;

«4» - 31 см – 40 см;

«3» - 41 см – 50 см.

4. «Складка»

И.п. – упор сидя сзади. Максимально наклониться вперед, ноги прямые, стопы натянуты, руки прямые.

Держать 3 сек.

Результат: «5» - плотная складка, живот прижат к бедрам;

«4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп;

«3»- при наклоне вперед кисти рук на линии стоп.

5. «Мост»

И.п.-стойка ноги врозь, руки прямые вверх (допускается и.п.- лежа на спине)

Выполнить мост с прямыми руками с максимальным прогибанием.

Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук в см.

Результат: «5» -0 см-10 см;

«4» -11см-20 см;

«3» -21см-30 см.

6. «Шпагат»

Выполнить шпагат с правой и с левой, ноги прямые, стопы натянуты, руки в стороны. Держать 5 сек. Измерить расстояние от симфиза до пола в см.

«Поперечный шпагат»

Выполнить поперечный шпагат вдоль стены, упор на локти, ноги прямые, стопы натянуты.

Измерить расстояние от тазобедренного сустава до пола в см.

В качестве оценки берется среднее арифметическое результатов шпагата с правой, с левой ноги и поперечного.

Результат: «5» -0 см-10 см;

«4» -11см-20 см;

«3» -21см-30 см.

Координационные способности.

7. «Пассэ»

И.П. - стоя на одной ноге, руки в стороны, спина прямая, подбородок приподнят, стопа прижата к колену опорной ноги, фиксировать положение не меняя позы.

Результат: «5» - 6 сек. и больше;

«4» - 4 сек -5 сек;

«3» - 3 сек.

Скоростно-силовые качества.

8. «Прыжки через скакалку»

Выполнить прыжки через скакалку толчком двух ног максимальное количество раз, с заметным отрывом от пола. Ноги прямые, стопы натянуты. Разрешается две попытки.

Подсчитывается количество прыжков до первой ошибки.

Результат: «5» - 10 прыжков;

«4» -6- 9 прыжков;

«3» -3- 5 прыжков.