

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 40 баллов 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;

« 3» -мезоморфная;

« 0» -брахиморфная.

Оценка физических качеств девочек 6 лет.

2. «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» - 20 см и меньше;

«4» - 21 см – 30 см;

«3» - 31 см – 50 см.

3. «Мост»

И.п.-стойка ноги врозь, руки прямые вверх .

Выполнить мост с прямыми руками с максимальным прогибанием.

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

Результат: «5» -0 см-5 см;

«4» -6 см-14 см;

«3» -15 см-25см.

4. «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 и поперечного.

Результат: «5» -0 см-5 см;
«4» -6 см-10 см;
«3» -11см-15 см.

Координационные способности.

5. « Поворот пассэ»

И.П. – стойка на полупальцах, руки в стороны. Шаг правой вперёд, левую согнуть вперёд, стопу прижать к колену опорной ноги и выполнить вращение на 360.

Результат: «6,5» - вращение больше 360;
«5,5» - вращение на 360;
«4,5» - вращение менее 360.

6. Равновесие «Шпагат с помощью руки»

И.П. – стойка руки в стороны. Поднять ногу в сторону в шпагат с помощью руки. Ноги прямые, спина прямая, фиксировать положение, не меняя позы.

Результат: «6,5» - более 4 секунд;
«5,5» - 3-4 секунды;
«4,5» - менее 3 секунд.

Скоростно-силовые качества.

7. «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: «5,5» - 25 прыжков;
«4,5» -24-15 прыжков;
«3,5» -14-10 прыжков.

8. Подбивной прыжок.

И.П. – стойка на полупальцах, руки в стороны. Разбег (шаг галопа вперед, шаг правой, шаг левой), толчком левой выполнить полушпагат в фазе полёта(правая сгибается в колене до касания стопой бедра маховой ноги, левая прямая энергично поднимается назад).

Результат: «5,5» - правильная форма прыжка;
«4,5» - нет касания стопой бедра маховой ноги;
«3,5» - нога сзади ниже горизонтали.

