

Приложение № 28 к Положению
 об особенностях индивидуального отбора
 поступающих для обучения по
 дополнительным общеобразовательным
 программам утверждённым приказом
 №100 от 28.04.2018г.

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в
 МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу
 по «Художественной гимнастике»
 на тренировочный этап подготовки (9-14 лет)**

Этапы подготовки	Год обучения	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Наличие спортивного разряда на начало года
Тренировочный этап	1	9-10	1 юн
	2	10-11	3 р
	3	11-12	2 р
	4	12-13	2-1 р

1. Шпагат.

ШПАГАТ			
группа	5	4	3
ТЭ-1 (с первой рейки)	полный наклон, удержание 10 сек	полный наклон, удержание 5 сек.	полный наклон, голова касается ноги, ладони на полу. Удержание 10 секунд.
ТЭ-2,3 (со второй рейки)	полный наклон. Удержание 10 сек.	полный наклон. удержание 5 сек.	полный наклон, голова касается ноги, ладони на полу. Удержание 10 сек.
ТЭ-4,5 (со второй рейки, руки вверх)	Оценивается время в секундах удержания наклона назад. Общая оценка - средний балл выполнения на правой и левой ноге.		

9 - 10 лет.

Описание теста: выполнение шпагата с 1,2 -ой рейки гимнастической стенки. Наклон назад, руки вверх до касания кистями рук голени. Тест выполняется с правой и левой ноги.

11-13 лет.

Описание теста: выполняется со 2-ой рейки гимнастической стенки руки вверх, наклон назад до касания кистями рук голени. Таз прижат к полу. Тест выполняется с правой и левой ноги.

2. Ловкость. (раз)

9 лет

Оборудование: секундомер, булавы, гимнастическая стенка.

Описание теста: Поочерёдное жонглирование булавами. Булавы переворачиваются на 360°. Ловить булаву следует строго за "шишечку"

Результат: Оценивается количество выполненных жонглирований.

10 лет.

Оборудование: секундомер, гимнастическая стенка, обручи.

Описание теста: из И.П. стоя на носках, обруч хватом снизу вертикальной плоскости перед телом, руки слегка согнуты. Прыжки на двух ногах вращая

обруч назад. Продолжительность выполнения 15 секунд.
Результат: Оценивается количество прыжков.

11-13 лет.

Оборудование: секундомер, мячи, скакалки, ленты, булавы (на выбор).

Описание теста: бросок обруча (предмета по выбору). На прыжке группы "А" (прыжке "шагом" или "касаясь" переворот вперёд под броском, ловля во вращении.

Тест выполняется с правой и левой ноги.

Результат: Оценивается количество выполненных элементов. Общая оценка средний балл выполнения с правой и левой ноги.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9 лет.	50	40	30	20	10
10 лет.	30	27	25	20	18
11-13 лет.	10	8	6	4	2

Для выполнения требований поступающей необходимо набрать не менее 20 баллов.