

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»
 663300, г. Норильск, пр. Ленинский, 11 Телефон/ факс: (3919) 46-05-79
 E-mail: dussh2norilsk@mail.ru

Приложение № 2
 к Положению о формах,
 периодичности и порядке текущей,
 промежуточной, итоговой аттестации

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ПО ОФП И СФП ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ (ЮНОШИ)

Наименование норматива	Рекомендации
НП	
Челночный бег 3x10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Напрыгивание. на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд (не менее 5 раз).
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 4 раз)	Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.
Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 сек.)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях. Оценивается количество секунд, во время которых учащийся касается ног грудью.
Упражнение «мост»	Из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, с обязательной фиксацией положения не менее 5 сек.
Продольный шпагат на полу	Измеряется расстояние от пола до бедер не более 20 см.

ТГ

Челночный бег 3x10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек	Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество секунд за которое выполнено не менее 15 раз.
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15раз)	Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 5 раз)	Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и неодновременного отжимания руками счет прекращается.
Упражнение «мост»	Из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, с обязательной фиксацией положения не менее 5 сек.
Продольный шпагат на полу	Измеряется расстояние от пола до бедер не более 10 см.

ССМ

Челночный бег 5x10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Напрыгивание на возвышение высотой 50 см. 60 раз (не более 70 сек.)	Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору.

Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко не менее 6 раз.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 20 раз)	Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.
Подтягивания из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Упражнение «складка»	И.п. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз (расстояние от пола до плеч не более 10см)..

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ (ДЕВУШКИ)

Наименование норматива	Рекомендации
НП	
Челночный бег 3x10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек	Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд не менее 5 раз
Подъем ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье	Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается, не менее 5 раз.
Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине (не менее 4 раза)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения- средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног (не	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях. Оценивается количество секунд, во время которых учащийся касается ног грудью. Фиксация положения не менее 3 секунд.

менее 3 сек.)	
Упражнение «мост»	Из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения не менее 5 секунд.
Продольный шпагат на полу	Измеряется расстояние от пола до бедер не более 20 см.
ТГ	
Челночный бег 3x10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек	Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 30 секунд не менее 15 раз
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 14 раз)	Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения- средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (не менее 5 раз)	Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.
Упражнение «мост»	Из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения не менее 5 секунд.
Продольный шпагат на полу	Измеряется расстояние от пола до бедер не более 10 см.
ССМ	
Челночный бег 5x10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к

	линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 70 секунд не менее 60 раз
Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 4 раз)	Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 7 раз)	Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.
Подтягивания из вися на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Упражнение «складка»	И.п. – сидя на полу, ноги вместе . Руки вперед, наклонить туловище вниз (расстояние от пола до плеч не более 10 см).

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА (ДЕВУШКИ)

Наименование норматива	Рекомендации
НП	
Бег 20 м.	Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест принимают стартер и секундомерист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундомерист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении линии ног. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
Подтягивание из вися на перекладине (не менее 1 раз)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (не менее 5 сек.)	Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 сек.)	Оценивается количество секунд во время которых четко зафиксировано положение тела, без баланса.
Упражнение «мост» из положения, лежа на спине	Измеряется расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, с обязательной фиксации 5 секунд.
ТГ	
Бег 20 м.	Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест принимают стартер и секундомерист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундомерист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении линии ног. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из

	партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения- средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается.
Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 20 раз)	Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и неодновременного отжимания руками счет прекращается.
Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 сек.)	Оценивается количество секунд, во время которых четко зафиксировано положение тела, без баланса.
Шпагат продольный (фиксация не менее 5 секунд)	Упражнение считается выполненным, если ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны. С обязательной фиксацией секунд в зависимости от этапа подготовки.
Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 секунд)	Упражнение считается выполненным, если ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны. С обязательной фиксацией секунд в зависимости от этапа подготовки.
Упражнение «мост»	И.п. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу, с обязательной фиксацией не менее 10 секунд.
ССМ	
Бег 20 м.	Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении линии ног. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один- два пробных старта.
Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (не менее 17 раз)	Выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из

	партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения- средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 раз)	
Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (не менее 30 раз)	Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.
Шпагат продольный (фиксация не менее 15 секунд)	Упражнение считается выполненным, если ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны. С обязательной фиксацией секунд в зависимости от этапа подготовки.
Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 секунд)	Упражнение считается выполненным, если ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны. С обязательной фиксацией секунд в зависимости от этапа подготовки.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ)

Наименование норматива	Рекомендации
НП-1,2, ТГ, ССМ	
Челночный бег 3 x 10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Бег 20 м.	Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест принимают стартер и секундомерист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундомерист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении линии ногой. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
Подтягивание из виса на перекладине	Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. в случае «проваливания» живота и неодновременного отжимания руками счет прекращается.
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.
Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке	Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.
И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед фиксация положения 5 счетов	фиксация 5 счетов Упражнение считается выполненным, если учащийся касается колен грудью
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	Измеряется расстояние от стоп до пальцев рук, с обязательной фиксацией 5 сек.
Лазанье по канату с помощью ног 5 м.	+/- выполнено/не выполнено
Лазанье по канату без помощи	Выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь.

ног 5 м.	
Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине	Выполняется с прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержанно. Для предупреждения размахивания и фиксации вися необходима помощь ассистента, стоящего под жердью.
И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается.
Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях	Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более, чем на 10°.
И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор	Выполняется глубоким хватом из фиксированного вися, при взятии глубокого хвата допускается помощь. В подъеме разрешается незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Обязательно полное выпрямление рук в упоре. Опускание в вис- через согнутые руки. Повторение - из вися на полностью выпрямленных руках.
Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор	Учитывается высота отмаха: для занимающихся 8-10 лет- носки не ниже уровня жерди, для 11-13- летних- не ниже горизонтали (30°), для 14- летних и старше- не ниже 45°.
Стойка на руках на полу	Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.
Стойка на гимнастических кольцах	Приход в стойку произвольный. Выполненной считается стойка на прямых руках без касания крепления колец.
И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе	Выполняется из упора углом (обозначить). Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение упора углом через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается (об этом гимнаст заранее предупреждается).
Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе	Приход в вис спереди произвольный. Тело прямое. При опускании ног ниже горизонтали секундомер выключается.
И.П. «угол» ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь	Выполняется из упора углом (обозначить). Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение упора углом через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается (об этом гимнаст заранее предупреждается).

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ)

Наименование норматива	Рекомендации
	НП-1,2, ТГ, ССМ
Челночный бег 3 x10 м.	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».
Бег 20 м.	Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест принимают стартер и секундомерист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим.

	<p>Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундомерист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении линии ног. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один- два пробных старта.</p>
Прыжок в длину с места	<p>Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, рассчитывается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.</p>
Подтягивание из виса на гимнастической жерди	<p>Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения- средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.</p>
Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	<p>Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. в случае «проваливания» живота и неодновременного отжимания руками счет прекращается.</p>
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	<p>Выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.</p>
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	<p>Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.</p>
И.П. - сед ноги вместе. Наклон вперед фиксация положения 5сек.	<p>фиксация 5 счетов Упражнение считается выполненным, если учащийся касается колен грудью</p>
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	<p>Измеряется расстояние от стоп до пальцев рук, с обязательной фиксацией 5 сек.</p>
Лазанье по канату с помощью ног 5 м.	<p style="text-align: center;">+/- выполнено/не выполнено</p>
Лазанье по канату без помощи ног 5 м.	<p>Выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь.</p>
Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди	<p>Выполняется с прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержанно. Для предупреждения размахивания и фиксации виса необходима помощь ассистента, стоящего под жердью.</p>

И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	<p>Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается.</p>
Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (сек.)	
И.П. «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»	<p>Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в стартовое положение (прямой угол) обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки проводящего, обозначающего положение прямого угла.</p>

Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор	Учитывается высота отмаха: для занимающихся 8-10 лет- носки не ниже уровня жерди, для 11-13- летних- не ниже горизонтали (30°), для 14- летних и старше- не ниже 45°.
Стойка на руках, на полу	Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.
Стойка на руках на гимнастическом бревне	Выход в стойку произвольный. Разрешается вторая попытка.
И.П. «угол»ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь	Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требования: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в и.п.
Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь	Таз и спина должны составлять горизонтальную линию по отношению к полу, разведение ног и тазобедренный угол не лимитируются.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (ДЕВУШКИ)

Наименование норматива	Рекомендации
НП-1	
Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	"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.
"Колечко" в положении лежа на животе	"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.
Исходное положение - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
НП-2	
"Мост" из положения лежа	"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
"Мост" из положения стоя	"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
"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
Шпагаты с правой и левой ноги	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см.
Поперечный шпагат	"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.
Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	"5" - сохранение равновесия на полной стопе 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с.
10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	"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;

	<p>"2" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; "1" - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.</p>
Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с)	<p>"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.</p>
В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	<p>"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.</p>
Техническое мастерство	<p>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.</p>

ТГ	
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	<p>"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.</p>
Поперечный шпагат	<p>"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.</p>
Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	<p>"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.</p>
Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	<p>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.</p>

Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	"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.
Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	"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.
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	"5" - сохранение равновесия 4 с; "4" - сохранение равновесия 3 с; "3" - сохранение равновесия 2 с; "2" - сохранение равновесия 1 с; "1" - недостаточная фиксация равновесия.
Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	"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.
В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	"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
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 с вращением. То же другой рукой.	"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; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

ССМ	
Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	"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" - наклон без захвата.

<p>Поперечный шпагат</p>	<p>"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.</p>
<p>Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170 - 180 градусов, боком к опоре (правой и левой)</p>	<p>"5" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, без остановок, ноги максимально напряжены; "4" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение, с небольшим снижением темпа при разгибании; ноги максимально напряжены; "3" - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в исходное положение с рывковыми движениями; опорная нога незначительно сгибается при наклоне; "2" - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов.</p>
<p>Из положения "лежа на спине", ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с</p>	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз.</p>
<p>Из положения "лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе" 10 наклонов назад за 10 с</p>	<p>"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.</p>
<p>Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с</p>	<p>"5" - 36 - 37 раз "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза.</p>
<p>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.</p>	<p>"5" - сохранение равновесия 5 с и более; "4" - сохранение равновесия 4 с; "3" - сохранение равновесия 3 с; "2" - сохранение равновесия 2 с; "1" - сохранение равновесия 1 с.</p>
<p>Боковое равновесие на полупальцах одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.</p>	<p>«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» – амплитуда 175 – 160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» – амплитуда 60 – 145 градусов, туловище наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 градусов.</p>
<p>Равновесие в стойке на</p>	<p>«5» – амплитуда 180 градусов и более, туловище близко к вертикали;</p>

полупальцах одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	«4» – амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено назад; «3» – амплитуда 160 – 145 градусов; «2» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
Переворот назад с правой ноги с переводом ног через три позиции: шпагат правой, поперечный шпагат, шпагат левой. То же с другой ноги.	«5» – фиксация шпагата в трех фазах движения; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.
В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине.
В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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.