

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 1»

ПРИКАЗ

от «14» августа 2026 года

город Нижний Тагил

№ ~~47~~

**«О внесении изменений в Порядок
проведения индивидуального отбора
при приеме на обучение по дополнительным
образовательным программам спортивной
подготовки в МБУ ДО «СШ № 1»**

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2026 г. № 548 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (зарегистрировано в Минюсте РФ от 03.08.2026 г. № 87705), с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2026 г. № 551 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (зарегистрировано в Минюсте РФ от 03.08.2026 г. № 87745), руководствуясь Уставом МБУ ДО «СШ №1»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Признать утратившим силу Порядка проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 1», утвержденного приказом МБУ ДО «СШ № 1» от 26.11.2025 г. № 147.
2. Утвердить новую редакцию Порядка проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 1» (Приложение).
3. Настоящий приказ вступает в силу с 14.08.2026 года.
4. Инструктору-методисту Шагиной Е.О. разметить данный приказ на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. директора, заместитель директора

 Н.В. Зубкова

РАССМОТРЕН
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ №1»
Протокол № 11 от «14» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
приказом МБУ ДО «СШ №1»
от «14» августа 2026 г. № 77

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПРИ ПРИЕМЕ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МБУ ДО «СШ № 1»

1. Общие положения.

1.1. Настоящий Порядок регламентирует порядок проведения индивидуального отбора лиц при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1» (далее – учреждение).

1.2. Порядок проведения индивидуального отбора при приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №1» (далее – Порядок) разработан в целях организации и проведения индивидуального отбора в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 03.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», с Федеральным Законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2013 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказами Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» и от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию», Правилами приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 1», Уставом и другими локальными нормативными актами учреждения.

1.3. Прием в учреждение на обучение по программам спортивной подготовки выполняется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта (физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы).

1.4. При приеме поступающих для освоения программы учреждение обеспечивает соблюдение прав лиц, поступающих для освоения программы, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих в учреждение, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии. Порядок формирования и работы приемной комиссии, апелляционной комиссии регламентируются локальными нормативными актами учреждения.

1.6. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем учебно-тренировочном году, утверждаемые приказом учреждения.

2. Особенности проведения индивидуального отбора.

2.1. При проведении индивидуального отбора применяются механизмы и критерии отбора спортивно одаренных детей, утвержденные в локальном-нормативном акте учреждения

«Положение о системе отбора и комплексном сопровождении спортивно-одаренных детей, включая их спортивную ориентацию».

Индивидуальный отбор является вторым этапом в системе отбора спортивно одаренных детей.

2.1. К индивидуальному отбору допускаются поступающие, предоставившие документы, определенные Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ № 1».

2.2. Заявитель при подаче документов информируется о времени, месте, спортивной экипировке, необходимой для прохождения индивидуального отбора:

- при подаче документов лично в приемную комиссию учреждения по фактическому адресу поступающего, достигшего 14 лет или родителей (законных представителей) поступающего, не достигшего 14 лет оповещают о дате и месте проведения индивидуального отбора;

- в случае подачи заявления в электронной форме посредством услуги на ЕПГУ заявитель информируется через личный кабинет на ЕПГУ о времени, месте, спортивной экипировке, необходимой для прохождения индивидуального тестирования, а также о перечне оригиналов документов, которые необходимо принести для прохождения индивидуального тестирования в соответствии с графиком проведения индивидуального отбора;

- в случае подачи заявления в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты учреждения или электронной информационной системы учреждения, в том числе с использованием функционала сайта учреждения, заявитель информируется через адрес электронной почты, указанной в заявлении, а также о перечне оригиналов документов, которые необходимо принести для прохождения индивидуального тестирования в соответствии с графиком проведения индивидуального отбора.

2.3. Индивидуальный отбор для поступающих проводится при зачислении на все этапы подготовки.

2.4. Перечень видов спорта и этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется прием в конкретном учебно-тренировочном году, устанавливается приказом учреждения.

2.5. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, поступающее на обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст лиц, для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Спортивная гимнастика		Художественная гимнастика (девочки)	
	мальчики	девочки	Для спортивной дисциплины индивидуальная программа	Для спортивной дисциплины групповые упражнения
Этап начальной подготовки	6	5	6	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	8	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	13	12	13
Этап высшего спортивного мастерства	16	14	14	15

2.6. При проведении индивидуального отбора поступающих в учреждение проводится тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

2.7. Систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих устанавливает Учреждение самостоятельно.

2.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего, а также система оценок при приеме на дополнительную образовательную программу по виду спорта «спортивная гимнастика», устанавливаются в соответствии с приложением № 1 к настоящим Правилам.

2.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) поступающего, а также система оценок при приеме на дополнительную образовательную программу по виду спорта «художественная гимнастика», устанавливаются в соответствии с приложением № 2 к настоящим Правилам.

2.10. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения руководителя учреждения.

2.11. Форма одежды поступающих для прохождения индивидуального отбора спортивная, не стесняющая движений, наличие сменной обуви обязательно.

3. Результаты индивидуального отбора.

3.1. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием оценок (баллов), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора. Данные результаты размещаются на информационном стенде, на сайте учреждения, на ФГИС «Спорт» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.2. Учреждение предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3.3. В пофамильный список-рейтинг возможно внесение изменений в случае повторного индивидуального отбора, проведенного по решению апелляционной комиссии.

3.4. Лицам, набравшим одинаковые итоговые оценки, в пофамильном списке-рейтинге присваивается одинаковое место.

3.5. Рекомендованными к зачислению считаются лица, набравшие наиболее высокие итоговые оценки по количеству мест для приема.

3.6. Руководитель учреждения издает приказ о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в течение трех рабочих дней со дня объявления результатов индивидуального отбора.

4. Заключительные положения.

4.1. Настоящий Порядок является локальным нормативным актом, рассматривается на педагогическом совете школы и утверждается приказом директора Учреждения.

4.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий Порядок, оформляется в письменной форме.

4.3. Настоящий Порядок принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Порядку принимаются в порядке, предусмотренном п. 4.1. настоящего Порядка.

4.4. После принятия Порядка (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) а также система оценок,
применяемая при приеме на дополнительную образовательную программу спортивной
подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

1. При проведении индивидуального отбора к поступающим на все этапы подготовки предъявляются требования к выполнению нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и к уровню спортивной квалификации.
2. Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе (за «норму» считать цифровой показатель нормативов ОФП и СФП):
- «норма» - 2 балла;
- свыше «нормы» - 3 балла.

Этап начальной подготовки

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 1)	• для зачисления в НП-1, в НП-2: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; • для зачисления в НП-3: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП - за каждый вид норматива не менее 2 баллов.
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	• для зачисления в НП-1, в НП-2: требований нет; • для зачисления в НП-3: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».

Таблица № 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив до года обучения – «норма»		Норматив свыше года обучения – «норма»	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (далее - ОФП)						
1.1.	Челночный бег 3х10	с	Не более		Не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		Не менее	
			-	-	2	-
	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-		Не менее	
			-	-	-	6
1.4.	Вис на согнутых руках.	см	Не менее		Не менее	

	Фиксация положения		5	2	-	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	-		Не менее	
			-	-	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки (далее - СФП)						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	-		Не менее	
			-	-	6,0	6,0
	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	Не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	с	Не менее		Не менее	
			2,0	2,0	6,0	6,0

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Для проведения индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 2)	- для зачисления в УТЭ-1: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; - для зачисления в УТЭ-2, в УТЭ-3: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП за каждый вид норматива не менее 2 баллов; - для зачисления в УТЭ-4, в УТЭ-5, в УТЭ-6: за каждый вид норматива не менее 3 баллов.
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	- для зачисления в УТЭ-1, в УТЭ-2, в УТЭ-3: «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд»; - для зачисления в УТЭ-4, в УТЭ-5, в УТЭ-6: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Таблица № 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив - «норма»	
			Мальчики/ юноши/ юниоры	Девочки/ Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки (далее – ОФП)				
1.1.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			9,8	10,4

1.2.	Бег 20 м с высокого старта	сек	Не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки (далее – СФП)				
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	Без учета времени	-
	Лазание по канату с помощью ног 3 м		-	Без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	Не менее	
			5	-
	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	Не менее	
			-	3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			5	-
	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	Не менее	
			-	10
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			10,0	10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	сек	Не менее	
			10,0	10,0
2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	сек	Не менее	
			40,0	40,0
2.11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны, Фиксация положения.	сек	Не менее	
			5,0	5,0

Этап совершенствования спортивного мастерства

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 3)	• для зачисления в ССМ-1: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; • для зачисления в ССМ свыше года: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП за каждый вид норматива не менее 2 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	• для зачисления в ССМ-1: «первый спортивный разряд»; • для зачисления в ССМ свыше года: «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив – «норма»	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки (далее – ОФП)				
1.1.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	Не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки (далее – СФП)				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	Не более	
			12,5	-
	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	Не более	
			-	10,0
2.2	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спигач»)	количество раз	Не менее	
			5	-
	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спигач»)	количество раз	Не менее	
			-	4
2.3	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	Не менее	
			20,0	
2.4	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	Не менее	
			-	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			15	-
2.5	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	Не менее	
			10,0	-
	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 °, фиксация положения.	с	Не менее	
			-	15,0
2.6	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах.	количество раз	Не менее	
			5	-
	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	4
2.7	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее	
			30,0	-
	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	Не менее	
			-	30,0

Этап высшего спортивного мастерства

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап высшего спортивного мастерства учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 4)	- для зачисления в ВСМ-1: за каждый вид норматива не менее 2 баллов; - для зачисления в ВСМ свыше года: за нормы ОФП - за каждый вид норматива не менее 3 баллов; за нормы СФП за каждый вид норматива не менее 2 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	для зачисления в ВСМ: спортивное звание «Мастер спорта России» .

Таблица № 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№	Упражнения	Единица измерений	Норматив – «норма»	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ Юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки (далее – ОФП)				
1.1.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 сек	см	Не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	Не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	Не менее	
			15	-
	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	5
2.3.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	Не менее	
			10,0	-
	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	10,0
2.4.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	Не менее	
			6	-
	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмах в стойку на руках	количество раз	Не менее	
			-	5
2.5.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее	
			60,0	-
	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	4,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки поступающих, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) а также система оценок, применяемая при приеме на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

1. При проведении индивидуального отбора к поступающим на все этапы подготовки предъявляются требования к выполнению контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и к уровню спортивной квалификации.

2. Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе:

- низкий уровень – 0,0-2,9 балла;
- ниже среднего – 3,0-3,4 балла;
- средний – 3,5-3,9 балла;
- выше среднего – 4,0-4,4 балла;
- высокий – 4,5-5,0 балла.

Этап начальной подготовки

1. Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Таблица № 1)	• для зачисления в НП-1: за каждое упражнение не менее 3,5 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	• для зачисления в НП-1: требований нет

Таблица № 1.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (первого года обучения) по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе (5 счетов)	балл	«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 округлена, ноги выпрямлены.
2.	«колечко» в положении лежа на животе	балл	«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
3.	И.П. – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия.	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 4 с «4» - сохранение равновесия 3 с «3» - сохранение равновесия 2 с

2. Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки второго и третьего года обучения учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 2)	- для зачисления в НП-2: за каждое упражнение не менее 3,5 баллов; - для зачисления в НП-3: за упражнения № 7, №9, № 10 не менее 3,5; за остальные упражнения не менее 4,0 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	для зачисления в НП-3: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»

Таблица № 2.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на второй, третий год обучения на этапе начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	«мост» из положения лежа (6 лет)	балл	«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;
2.	«мост» из положения стоя (от 7 лет)	балл	«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» - от кистей рук до пяток 6-8 см.
3.	«мост» в стойке на коленях с захватом за стопы с фиксацией положения	балл	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь; «2» - не выполнен захват.
4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«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 6-10см; «2» - расстояние от пола до бедра более 10 см.
5.	Поперечный шпагат	балл	«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;
6.	Сохранение равновесия с открытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге, в исходном положении – удержание ноги в сторону с помощью руки	балл	«5» - сохранение равновесия на полной стопе 10 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 4 с; «2» - сохранение равновесия 2 с;
7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«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 оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, стопы не

			оттянуты, сутулая спина.
8	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«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 оттянуты
9	В положении стоя выполнить 10 вращений в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	балл	«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.
10	Техническое мастерство: - в «круглом приседе» перекач мяча по двум частям тела; - манипуляция предметом в равновесии; - поворот на 360 ° с технической работой предмета.		«5» - без ошибочное исполнение элементов и соединений с предметами; «4» - незначительные ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «3» - грубые ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «2» - не выполнение отдельных элементов и соединений с предметами; «1» - не выполнение элементов и соединений с предметами;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Для проведения индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 3)	• для зачисления в УТЭ-1: за каждое упражнение не менее 3,5 баллов; • для зачисления в УТЭ-2, в УТЭ-3: за упражнения № 6, № 9, № 10, № 11 не менее 3,5; за остальные упражнения не менее 4,0 баллов; • для зачисления в УТЭ-4, УТЭ-5: за каждое упражнение не менее 4,0 баллов.
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	• для зачисления в УТЭ-1, в УТЭ-2, в УТЭ-3: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; • для зачисления в УТЭ-4, в УТЭ-5: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Таблица № 3.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень.	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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.
2.	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги 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.
3.	Наклон назад, на правую и левую ногу с переворота вперед с последующей фиксацией позиции положения глубокого наклона в опоре на одной ноге другая вверх	балл	«5» - «фиксация наклона, положение рук точно вниз; «4» - фиксация наклона, значительное отклонение от вертикали положения рук; «3» - фиксация наклона, незначительное 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;
4.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат (за 10 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
5.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«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.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с.	балл	«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 дополнительными прыжками с одним вращением.
7.	Из стойки на полной стопе, руки в стороны, махом правой	балл	«5» - сохранение равновесия 4 с; «4» - сохранение равновесия 3 с;

	ноги назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». То же упражнение с другой ноги.		«3» - сохранение равновесия 2 с; «2» - сохранение равновесия 1 с; «1» - недостаточная фиксация равновесия
8	Равновесие на одной ноге, друга вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	балл	«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.
9	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.
10	В стойке на полупальцах 4 переката обруча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - обруч 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.
11	Техническое мастерство: - Высокий бросок предметом – ловля одной рукой – кат предмета по двум частям тела; - Манипуляция предметом (лента) в равновесии; - Поворот на 360 ° с вращением обруча в руке; - Кат мяча по трем частям тела в положении лежа; - «Мельница» вперед-назад (булавы);		«5» - без ошибочное исполнение элементов и соединений с предметами; «4» - незначительные ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «3» - грубые ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «2» - не выполнение отдельных элементов и соединений с предметами; «1» - не выполнение элементов и соединений с предметами;

Этап совершенствования спортивного мастерства

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	для зачисления в ССМ-1: за каждое упражнение не менее 3,5 баллов;

(таблица № 4)	• для зачисления в ССМ свыше года: за каждое упражнение не менее 4,0 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	• для зачисления в ССМ- «кандидат в мастера спорта»

Таблица № 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень.	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, 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» - наклона без захвата.
2.	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги 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.
3.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180°, боком к опоре (правой и левой)	балл	«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 разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 °; «1»- отсутствует касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в и.п.; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 °.
4.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 с)	балл	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.
5.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе», 8 наклонов назад (за 10 с).	балл	«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.
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с).	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раза; «1» - 32 раза.
7.	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.	балл	«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;
8.	Боковое равновесие на полупальце одной ноги другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда более 180°, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали; «3» - амплитуда 175° -160°, грудной отдел отклонен от вертикали; «2» - амплитуда 160° -145 °, туловище отклонено наклонено в сторону; «1» – амплитуда 145 °.
9.	Равновесие в стойке на полупальцах одной другой вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» - амплитуда 180 ° и более, туловище близко к вертикали; «4» - амплитуда близко к 180, туловище незначительно отклонено назад; «3» - амплитуда 160 ° -145 °; «2» - амплитуда 135 °, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
10.	Переворот вперед с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на руках; 2- прямая нога на полной стопе, в наклоне назад удерживать шпагат; 3- прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднят к ноге	балл	«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°.
11.	Переворот назад с правой ноги с последующей фиксацией по трем позициям: 1 – шпагат в стойке на руках; 2- прямая нога на полной стопе, в наклоне вперед удерживать шпагат; 3- прямая нога на полной стопе, удерживать шпагат, корпус поднять в вертикальное положение к ноге выше 90°	балл	«5» - фиксация шпагата в трех фазах движения, «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз; «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 90°.
12.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или

	и обратно.		телом, без потери равновесия; «3» - пережат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение пережата на плече противоположной руки; «1» - завершение пережата на спине.
13	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр жонглирование булавами правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 бросков 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.
14.	Техническое мастерство: - Высокий бросок предметом – ловля во вращение – кат предмета по трем частям тела без зрительного анализатора; - Элемент с предметом (мяч) с оценкой за мастерство 0,2-0,4; - Элемент с предметом (обруч) с оценкой за мастерство 0,2-0,4; - Элемент с предметом (лента) с оценкой за мастерство 0,2-0,4; - Элемент с предметом (булавы) с оценкой за мастерство 0,2-0,4		«5» - без ошибочное исполнение элементов и соединений с предметами; «4» - незначительные ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «3» - грубые ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «2» - не выполнение отдельных элементов и соединений с предметами; «1» - не выполнение элементов и соединений с предметами;

Этап высшего спортивного мастерства

Для проведения индивидуального отбора поступающих на этап высшего спортивного мастерства учреждение проводит тестирование в форме контрольных тестов по сдаче нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и предъявляет требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды):

Виды нормативов	Оценка
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (таблица № 5)	- для зачисления в ВСМ-1: за каждое упражнение не менее 3,5 баллов; - для зачисления в ВСМ свыше года: за каждое упражнение не менее 4,0 баллов;
Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	для зачисления в ВСМ- спортивное звание «Мастер спорта России»

Таблица № 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «художественная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	единица оценки	норматив
1.	Поперечный шпагат.	балл	«5» - сед, ноги 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.
2.	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170°-180°, боком к опоре (за 5 с) (правой и левой)	балл	«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 разгибание туловища в исходное положение, с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 °; «1»- отсутствует касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в и.п.; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 °;
3.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат (за 15 с)	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» - 15 раз; «4» - 14 раз; «3» - 13 раз; «2» - 12 раз; «1» - 10 раз.
4.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе, 10 наклонов назад	балл	«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.
5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 10 с).	балл	«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 дополнительными прыжками с одним вращением.
6.	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.	балл	«5» - сохранение равновесия 8 с; «4» - сохранение равновесия 7 с; «3» - сохранение равновесия 6 с; «2» - сохранение равновесия 5 с; «1» - сохранение равновесия 4 с;
7.	Боковое равновесие на	балл	«5» - амплитуда более 180°, туловище

	полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке		вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175° -160°, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160° -145 °, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145 °, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах..
8.	После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с	балл	«5» - амплитуда более 180° и более, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160°-145; «2» - амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135 °, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали.
9.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона; «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°.
10.	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» - переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска; «2» - переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
11	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой	балл	«5» - 3-4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» - 3-4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 3-4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра своєюодной ноги, паузами между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
12.	Техническое мастерство: - Риск – ловля во вращение– кат предмета по трем частям тела без зрительного анализатора; - Элемент с предметом (обруч)		«5» - без ошибочное исполнение элементов и соединений с предметами; «4» - незначительные ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами; «3» - грубые ошибки в исполнении элементов и соединений с предметами;

с оценкой за мастерство 0,3-0,5; - Элемент с предметом (мяч) с оценкой за мастерство 0,3-0,5; - Элемент с предметом (булавы) с оценкой за мастерство 0,3-0,5; - Элемент с предметом (лента) с оценкой за мастерство 0,3-0,5	«2» - не выполнение отдельных элементов и соединений с предметами; «1» - не выполнение элементов и соединений с предметами;
--	---