Приложение N 9
к [федеральному стандарту](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884995/#1000) спортивной
подготовки по виду спорта
"художественная гимнастика",
утвержденному [приказом](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884995/#0)
Минспорта России
от 15 ноября 2022 г. N 984

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "художественная гимнастика"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| 1. Для женщин |
| 1.1. | Поперечный шпагат | балл | "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. |
| 1.2. | Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперёд на 170-180 градусов, 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 градусов; "1" - отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в исходное положение; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170 градусов. |
| 1.3. | 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. |
| 1.4. | 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 |
| 1.5. | 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. |
| 1.6. | 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. |
| 1.7. | Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке. | балл | "5" - амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально; "4" - амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175-160 градусов, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160-145 градусов, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах. |
| 1.8. | После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с | балл | "5" - амплитуда 180 градусов и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160-145 градусов; "2" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135 градусов, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали. |
| 1.9. | Переворот вперед с правой и левой ноги | балл | "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. |
| 1.10 | 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. |
| 1.11 | 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 свободной ноги, паузами между бросками; "1" - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками. |
| 1.12. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| 2. Для мужчин |
| 2.1. | Шпагат 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 спереди; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди. |
| 2.2. | Исходное положение - поперечный шпагат. Наклон вперед. Фиксация положения 10 счетов. | балл | "5" - сед, угол в ногах 180 градусов, в наклоне спина прямая ноги выпрямлены, руки в стороны; "4" - не выполнение одного из критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 160 градусов; "3" - не выполнение двух критериев на "5" баллов, угол в ногах не менее 140 градусов. |
| 2.3. | Подтягивание в висе на перекладине (или шведской стенке) | балл | "5"- 10 раз; "4" - 8 раз; "3" - 6 раз; "2" - 4 раза; "1" - 2 раза. |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | балл | "5"-20 раза; "4" - 18 раз; "3"- 16 раз; "2" - 14 раз; "1" - 12 раз. |
| 2.5. | В висе на шведской стенке - поднимание ног до угла 180 градусов | балл | "5" - 10 раз поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки; "4" - 7 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 3 раза выше горизонтали; "3" - 5 раз поднять ноги до угла 180 градусов, до касания верхней рейки и 5 раз выше горизонтали; "2" - 3 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 7 раз выше горизонтали; "1" - 2 раза поднять ноги до угла 180 градусов до касания верхней рейки и 8 раз выше горизонтали. |
| 2.6. | Исходное положение - сед на полу, ноги углом. Лазание по канату без помощи ног 5 м. | балл | "5" - преодоление 5 м каната без остановок и прерывания темпа; "4" - преодоление 4 м каната; "3" - преодоление 3 м каната; "2" - преодоление 2 м каната; "1" - преодоление 2 м каната с остановками и потерей темпа. |
| 2.7. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед (за 20 с) | балл | "5" - 40 раз; "4" - 38-39 раз; "3" - 35-37 раз; "2" - 33-34 раза; "1" - 31- 32 раза. |
| 2.8. | Сальто назад с места, толчком двумя ногами, стоя в квадрате 50x50 см | балл | "5" - четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги без схождения с места; "4" - четкая форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление в квадрат на две ноги с одним шагом или отскоком, не покидая пределы квадрата (касание линии стопой считается нахождением в квадрате); "3" - нечеткая, не фиксированная форма группировки, высота исполнения 1/2 роста гимнаста, приземление с одним шагом или отскоком за пределами квадрата (одной или двумя стопами); "2" - нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на одну руку (в пределах или за линией квадрата); "1" - нечеткая, не фиксированная форма группировки, недостаточная высота отталкивания, приземление с потерей равновесия и опорой на две руки или падением (с выходом или без за пределы квадрата). |
| 2.9. | Стоя в круге диаметром 1 м, бросок палки с последующим выполнением прыжка толчком двумя ногами с поворотом на 360 градусов и ловля палки | балл | "5" - выполнение точного броска, прыжок без нарушения вертикального положения тела, приземление и ловля одной рукой, не выходя за пределы круга (в том числе касание стопами линии); "4" - прыжок с незначительным отклонением от вертикали, приземление и ловля одной рукой с небольшим смещением или дополнительными шагами в пределах круга (в том числе касание стопами линии); "3" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с касанием рукой пола и ловля одной или двумя руками с небольшим смещением или дополнительными шагами за пределами круга; "2" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и немедленным вставанием и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами; "1" - прыжок с отклонением от вертикали, приземление с падением и ловля одной или двумя руками, с перемещением или дополнительными шагами в круге или за его пределами. |
| 2.10. | Исходное положение - основная стойка. Жонглирование булавами одной рукой, не сходя с места. Выполнение с обеих рук. | балл | "5" - 6 бросков, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 4 броска с отклонением туловища от вертикали, сделано более 1 шага. |
| 2.11. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа. |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" |

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.