

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «художественная гимнастика»
Минимальное количество баллов для зачисления – 20 баллов

№ п\п	Содержание контрольного испытания	Требования
Гибкость		
1.	И.П. – лежа на спине 1-2 – «Мост»	Руки держать вертикально, прямые в локтях, колени прямые
2.	И.П. - сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
Прыгучесть		
1.	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (10раз)	Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола
Равновесие		
1.	Встать на высокие полупальцы, руки на поясе	Колени прямые, пятки как можно выше от пола
Музыкальность		
1.	Размер 2\4, 4\4 Выполнение простых прыжков на двух ногах или одной, танцевальные шаги	Учитывается ритмичное выполнение прыжков или шагов

Примечание: данные тесты оцениваются от 1 до 5 баллов.