

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «художественная гимнастика»
Минимальное количество баллов для зачисления – 28 баллов

№ п\п	Содержание контрольного испытания	Требования
Гибкость		
1.	И.П. – лежа на животе 1-2 – «Прогиб назад»	Ноги вместе, головой дотянуться до ног
2.	И.П. - сед на полу, 1-2- наклон вперед, «складка»	Полное касание грудью коленей
3.	Шпагаты	Расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
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
Координация		
1.	Прыжки через скакалку	Туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты

Примечание: данные тесты оцениваются от 1 до 5 баллов.