

Приложение №1
к приказу ГБУ СШОР № 2 Московского р-на
от 06.07.2022 № 146
«О создании приемной комиссии по формированию
групп начальной подготовки 1 года на 2023 год и
регламенте ее работы».

РЕГЛАМЕНТ

Работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки 1 года на 2023 год ГБУ СШОР № 2 Московского района для занятий видом спорта спортивная гимнастика в спортивном комплексе с гимнастическим залом по адресу: ул. Московское шоссе, д 3 к. 2, метро «Звездная».

1. Общие положения.

- 1.1. Настоящий регламент определяет сроки и порядок конкурсного отбора поступающих в учреждение на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта спортивная гимнастика.
- 1.2. Прием занимающихся осуществляется в соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального Закона от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; распоряжением Правительства Санкт-Петербурга администрации Московского района от 03.02.2021 № 143-р «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Санкт-Петербургом, осуществляющие спортивную подготовку, в отношении которых администрация Московского района Санкт-Петербурга осуществляет функции и полномочия учредителя», Уставом ГБУ СШОР № 2 Московского района, положением о Порядке приема, перевода, отчисления спортсменов ГБУ СШОР № 2 Московского района.
- 1.3. Прием осуществляется на основании результатов индивидуального (конкурсного) отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.
- 1.4. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.
- 1.5. К тестированию допускаются лица **2017-2016** годов рождения желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.
- 1.6. Индивидуальный отбор учреждение проводит в **2 этапа**.

2. Количество мест.

- 2.1. Количество мест для приема, поступающих в учреждение на этап начальной подготовки 1 года на 2023 год по программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», на объекте СК с гимнастическим залом по адресу Московское шоссе, д 3 к.2, ст. м. «Звездная» - **30 человек**.

3. Сведения о месте и времени регистрации для поступающих:

№ п/п	Наименование программы спортивной	Адрес проведения тестирования	Период проведения тестирования	Время прохода в раздевалку	Количество вакантных мест
1	Спортивная гимнастика	Московское шоссе, д 3 к.2	01.09-30.09.2022	13:00 14:00 17:00	30
			01.10. 31.10.2022		
			01.11-12.11.2022		
Дополнительный набор поступающих					
2	Спортивная гимнастика	Московское шоссе, д 3 к.2	14.11-25.11.2022	13:00 14:00 17:00	По мере необходимости

3.1. Предварительной записи, запись производится на сайте <http://sport2mosk.spb.ru/roditeljam/>, в разделе родителям «Форма электронной подачи документов на вакантные места ГБУ СШОР № 2 Московского района».

Дата и время регистрации, а также прохождения тестирования не влияют на принятие решения о зачислении. Онлайн запись осуществляется со вторника по субботу. При отсутствии возможности записаться онлайн, запись осуществляется непосредственно в СК с гимнастическим залом по адресу Московское шоссе, д 3 к.2, ст. м на понедельник.

Ежедневная пропускная способность - 30 человек.

- формирование групп на 1 этап (предварительный просмотр) проходит сентябрь-октябрь 2022 г.

4. Сведения о месте и времени проведения тестирования.

4.1. **1 - этап** отбора поступающих (предварительный просмотр), **ОЦЕНКА ВНЕШНИХ (АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ) ДАННЫХ** осуществляется в назначенное время и дни на объекте СК с гимнастическим залом по адресу Московское шоссе, д 3 к.2, ст. м. «Звездная».

Сведения о месте и времени проведения отбора (1 этап):

Наименование этапа	1 поток	2 поток
«Антропометрия»	17-31.10.2022	14-25.11.2022

4.2. Списки успешно прошедших 1 этапа предварительного отбора размещаться на официальном сайте учреждения (www.sport2mosk.spb.ru) и вывешиваются в вестибюле СК.

- Успешно прошедшие предварительный отбор будут приглашены на **2 этап**.

4.3. Успешно прошедшие **1 этап отбора** (предварительный этап), по совокупности оценок и мнений членов комиссии, предоставляют секретарю приемной комиссии документы, и получают **допуск на 2 этап отбора**:

- Заявление о приеме
- Согласие на обработку персональных данных до 14 лет
- Копию свидетельства о рождении ребенка (на обратной стороне написать домашний адрес и контактный телефон)
- Копию полиса обязательного медицинского страхования
- Копию СНИЛСа — уникальный номер индивидуального лицевого счёта застрахованного лица
- Медицинское заключение с установленной **первой** или **второй группой** здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра.
- Фотографии поступающего, в количестве 4 штуки и форме 3x4.

В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или законного представителя несовершеннолетнего поступающего (в том числе через информационные системы общего пользования) с уставом организации и ее локальными актами, регламентирующими порядок и правила поступления в организацию, а также согласие поступающего на участие в процедуре отбора и обработку его персональных данных.

В заявлении о приеме фиксируется факт ознакомления поступающего с информацией о необходимости указания в заявлении о приеме достоверных сведений и предоставлении подлинных документов.

Заявление о приеме и факты, указываемые в нем, заверяются подписью поступающего (доверенного лица).

Списки зарегистрированных **имеющих допуск на 2 этап** отбора, формируется по группам (потокам), с указанием примерного тестирования будут опубликованы **31 октября** (основной набор) и **28 ноября** (дополнительный набор).

4.4 **2 этап** отбора – сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнения технической программы.

Для прохождения тестирования поступающему необходимо **иметь допуск** от секретаря приемной комиссии, явиться в назначенное время и место тестирования, на объекте СК с гимнастическим залом по адресу Московское шоссе, д 3 к.2, ст. м. «Звездная».

Сведения о месте и времени проведения отбора (2 этап):

Наименование этапа	1 поток	2 поток
нормативы ОФ и СФ подготовки для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»	05.11.2022	03.12.2022

- Для прохождения тестирования поступающим необходимо иметь форму для зала (гимнастические шорты, футболка или гимнастический купальник, сменную обувь (шлёпанцы)), **без носков**.

- в раздевалке зала гимнастики переодеться в спортивную форму для зала (купальник слитный, шорты, футболка, без обуви).

4.5. Критерием принятия решения о зачислении, поступающего в учреждение на этап начальной подготовки, является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в разделе 7.

4.6. При проведении тестирования возможно присутствие представителей Комитета по физической культуре и спорту, администрации Московского района.

4.5. Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии. Сводные протоколы утверждаются членами приемной комиссии, опубликовываются на сайте учреждения (<http://sport2mosk.spb.ru>) и вывешиваются в вестибюле спортивного комплекса (далее СК) срок до 29.12.2021.

4.6. Начало занятий групп начальной подготовки 1 года обучения 09.01.2023 г

5. Организация тестирования поступающих:

5.1. Для участия в индивидуальном **отборе** поступающим необходимо:

- записаться на дату и время просмотра (в поток 20 человек!); запись осуществляется в вестибюле ГБУ СШОР № 2 Московского района у администратора (тренера) или на сайте <http://sport2mosk.spb.ru/roditeljam/>, в разделе родителям «Форма электронной подачи документов на вакантные места ГБУ СШОР № 2 Московского района».

- явиться в день и время записи на просмотр, в вестибюле СК с гимнастическим залом дождаться ответственного тренера, пойти в раздевалку, переодеться в майку и трусы, в зале гимнастики проходит **1 этап** просмотра.

- по окончании **1 этапа** просмотра вывешиваются списки допущенных на **2 этап** отбора
1 поток - 01 ноября 2022 года;
2 поток – 28 ноября 2022 года.

- информация о допуске на 2 этап вывешивается за 5 рабочих дней до проведения тестирования, после прохождения 1 этапа.

- допущенные до 2 этапа

- приходя в СК за 15 минут до прохождения тестирования, ждут ответственного секретаря или члена приемной комиссии гимнастики в вестибюле. За 5 минут до проведения тестирования, поступающие проходят в раздевалку и передеваются в спортивную форму для зала (купальник гимнастический (без юбки), шорты, футболка, без обуви).

- начало просмотра в 05 ноября в 11:00

- начало дополнительного отбора 03 декабря, в 11:00

5.2. Оценка всех тестов производится в балльной системе. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в разделе 7.

5.3. Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии. Сводные протоколы утверждаются членами приемной комиссии, опубликовываются на сайте учреждения (www.sport2mosk.spb.ru) и вывешиваются в вестибюле спортивного объекта в течении 10 рабочих дней:

- **итоги 1 потока** 15 ноября 2022 года;

- **итоги 2 потока** 13 декабря 2022 года;

5.4. Поступающие вправе на любом этапе поступления отозвать поданные документы. Лица отозвавшие документы, выбывают из отбора. Учреждение возвращает документы указанным лицам.

5.5. Учреждение предусматривает проведение дополнительного индивидуального отбора для лиц, не участвующих в первоначальном индивидуальном отборе в установленные сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих (при наличии соответствующей возможности).

6. Порядок приема документов и зачисления, поступающих в учреждение:

6.1. *До подачи документов родителям необходимо ознакомиться с нормативными документами ГБУ СШОР № 2 Московского района: Уставом ГБУ СШОР № 2 Московского района, свидетельством о государственной регистрации ГБУ СШОР № 2 Московского района, правилами приема, порядком приема, другими документами регламентирующие организацию.*

- Зачисление спортсменов после подачи заявления и предоставления следующих документов:

Перечень документов, предоставляемых родителями детей, рекомендованных к зачислению по итогам отбора.

- ✓ документ (документы) поступающего, удостоверяющие личность, гражданство (паспорт (при наличии)) или свидетельство о рождении подлинник и ксерокопию;
- ✓ медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки (с установленной **первой** или **второй** группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра (Приказ Министерства Здравоохранения № 1144н от 23.10.2020 приложение 1 п 36, приложение 3 п 7)).
- ✓ полис обязательного медицинского страхования, действующий на территории РФ (**сделать копию**).
- ✓ фотографии поступающего, в количестве 4 шт. и формате 3x4.

Документы должны быть предоставлены в прозрачных пластиковых файлах.

- родители/законные представители несовершеннолетних детей, успешно прошедших 2 этап, на собрании 10 декабря, заполняют список документов для зачисления в ГБУ СШОР № 2 Московского района по спортивной гимнастике.

5.2. Поступающие считаются зачисленными в учреждение с момента издания приказа о зачислении. Приказ о зачислении издается до 29 декабря 2022 г. на основании решения приемной комиссии и **при наличии всех** необходимых документов.

- Начало занятий групп начальной подготовки 1 года обучения 09.01.2023 г

5.3. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора, учреждение объявляет дополнительный отбор. Дополнительный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные учреждением, в том же порядке, что и первоначальный отбор.

5.4. Кандидаты, не рекомендованные по результатам отбора к зачислению в ГБУ СШОР № 2 Московского района, могут забрать документы 15 декабря с 12.00 (и позднее).

5.5. Распределение по тренерам поступивших в начальную подготовку 1 года, время тренировки будет объявлено дополнительно.

6. Подача и рассмотрение апелляции:

6.1. Совершеннолетние, поступающие в Учреждение, а также законные представители несовершеннолетних поступающих в Учреждение, вправе подать письменную апелляцию о нарушениях при проведении отбора и (или) несогласии с результатами отбора (далее – апелляция) в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора. Место нахождения комиссии ГБУ СШОР № 2 Московского района, Санкт-Петербург, ул. Ленсовета дом 8. Лит А.

6.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии Учреждения, на которое приглашаются поступающие, либо законные представители несовершеннолетних поступающих, подавших апелляцию.

6.3. В ходе рассмотрения апелляции проверяется соблюдение установленного порядка проведения отбора и (или) правильность оценивания результатов.

6.4. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения отбора в отношении поступающего или об оставлении решения приемной комиссии без изменения. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса

6.5. Решение апелляционной комиссии, оформленное протоколом, доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

6.5. Повторное проведение отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии. 6.6. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего».

6.7. Повторное проведение индивидуального отбора поступающего проводится в течение 3 рабочих дней со дня принятия решения, в случае невозможности определения достоверности результатом индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора

6.8. Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

7. Перечень тестов индивидуального отбора:

Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование заключается в определении спортивной пригодности (далее - СП) детей 5-6 лет при комплектовании групп начальной подготовки 1 года обучения, а также одаренных и способных детей 7 лет, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом. Индивидуальный отбор учреждение проводит в 2 этапа.

1 этап – прохождение антропометрических данных

2 этап – прохождение тестирования в соответствии ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика».

7.1. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ.

Предварительный просмотр состоит из оценивания внешних данных: рост, вес, осанка и тип телосложения (приложение 1)

- ✓ **Соответствие** «Требованиям к спортивным результатам занимающихся, предъявляемые ГБУ СШОР № 2 Московского района, на зачисление 2023 г.» в группы начальной подготовки 1 года в части касающейся антропометрических данных.
- поступающему необходимо набрать от **4 до 10** баллов – прошли предварительный отбор.
- ✓ **Не соответствие** «Требованиям к спортивным результатам занимающихся, для поступления в группы на предъявляемые ГБУ СШОР № 2 Московского района на зачисление в 2022 году», в части касающихся антропометрических данных – 0 баллов (дополнительно).
- поступающие, которые на 1 этапе индивидуального отбора набрали меньше 4 баллов – не прошли предварительный отбор.

МОНИТОРИНГ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИМНАСТОВ

Карта спортивной пригодности (СП)

Дата обследования 14.09.2022 Фамилия, имя Сидорова Мария

17.01.2016 (дата рождения) 6 лет (полных лет)

Признаки пригодности	Показатели	Базовая оценка	сбавки
Рост, см	111,7	2,5	
Вес тела, кг	20,0	2,5	
Оценка за длину и веса тела, б		5 6	
Сбавки за внешние данные, б:		из 5 баллов	По каждому параметру (до 1,0)
длина шеи		-0,1	
Осанка (возможные отклонения в осанки) с наличием сколиоза, кифоза, лордоза)		- 0,3	
Жироотложение (степень жироотложения в области живота, бедер)		-	
Форма рук		- 0,1	
Форма ног		- 0,1	
Оценка внешних данных, б.		4,3	
Общая оценка внешних данных, б		9,3	

Среднестатистические показатели длины и веса тела гимнасток в виле средней арифметической величины (-X+) и величины среднего квадратического отклонения как в сторону отставания от среднего показателя («-»), так в сторону его превышения («+»).

Отклонение, равное 1 σ – (одна «сигма»), считается не значительным

Отклонение, в 2 σ – (две «сигмы»), - умеренным

Отклонение, в 3 σ – (три «сигмы»), - значительным

Мониторинг длины тела (см) гимнасток

Возраст (лет)	Отклонение в сторону отставания («-»)			Средний показатель	Отклонение в сторону превышения («+»)		
	- 3 σ	- 2 σ	-1 σ		+1 σ	+2 σ	3 σ
Базовая оценка	1	1,5	2	+ 2,5	2	1,5	1
5	103,17	104,98	106,79	108,6	110,41	112,22	114,03
6	106,88	108,72	110,56	112,4	114,24	116,08	117,92
7	111,28	113,12	114,96	116,8	118,64	120,48	122,32
8	115,97	118,18	120,39	122,6	124,81	127,02	128,62

9	119,74	121,26	123,7	126,3	128,82	131,34	133,86
10	122,6	125,1	127,6	135,4	132,6	135,1	137,6
11	127,57	130,18	132,9	138,1	138,01	140,62	143,23
12	131,6	134,2	136,8	139,4	142,0	144,6	147,2
13	134,8	137,0	140,0	143,0	146,0	149,0	152,0
14	133,93	137,92	141,9	145,9	149,89	153,88	157,87
15	135,9	140,0	144,1	148,2	152,3	156,4	160,75
16	136,8	140,9	145,1	149,4	153,64	157,88	162,75
17-18	137,5	141,7	145,9	150,1	154,13	158,5	162,7

Мониторинг веса гимнасток (кг)

Возраст (лет)	- 3у	- 2у	-1у	-X+	+1у	+2у	3у
Базовая оценка	1	1,5	2	+ 2,5	2	1,5	1
5	12,24	13,66	15,08	16,5	17,92	19,34	20,76
6	14,47	15,88	17,29	18,7	20,11	21,52	22,93
7	15,37	16,98	18,59	20,2	21,81	23,42	25,03
8	16,59	18,56	20,53	22,5	24,47	26,44	28,5
9	18,65	20,6	22,55	24,5	26,45	28,4	30,35
10	19,1	21,6	24,1	26,6	29,1	31,6	34,1
11	21,0	23,8	26,6	29,41	32,2	35,0	36,8
12	21,6	24,6	27,6	30,6	33,6	36,6	39,6
13	24,4	27,4	30,4	33,4	36,4	39,4	42,4
14	24,95	28,4	31,85	35,3	38,75	42,2	45,66
15	28,23	31,72	35,21	38,7	42,19	45,68	49,2
16	28,9	32,9	36,9	40,9	44,9	48,9	52,9
17-18	28,6	33,0	37,4	41,8	46,2	50,6	55,0

Сбавки за внешние данные, б:

0	-01-0,4	0,5-1,0
<p>мезоморфный тип (преобладание костей и мышц) не очень широкая грудная клетка и плечи. С пропорциональными ровными ногами мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей подкожной жировой клетчатки немного. Голова и шея пропорциональны телу. Изгибы позвоночника выражены умеренно, правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр</p>	<p>экторморфный тип (худощавый) Узкокостная с нормальным или слегка удлинённым корпусом с узкими или в норме плечами с удлинёнными ровными ногами с такими же руками, тонкими кистями и пальцами рук. Голова и шея пропорциональны телу Незначительный изгиб в поясничном отделе. Незначительно выступающие лопатки. Незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища. Допускается при X-образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при O-образных</p>	<p>эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными) грудная клетка широкая, такая же талия с широкими и укороченными пропорциями тела: при длинном туловище имеют короткие руки и ноги, при широких плечах широкий низкий таз. Массивные бедра, крупные и развитые ягодичные мышцы, крупные суставы, стопы и кисти. Голова: непропорциональная большая голова, голова угловатой формы, крупная нижняя челюсть, большой подбородок. Шея: короткая и широкая искривленный позвоночник: -выраженный кифоз (сутулость или «круглая спина»), -гиперлордоз («седлообразная поясница») -выраженный сколиоз второй и третьей степени (выраженная асимметрия лопаток).</p>

<p>тяжести, проецируется на середину площади опоры. Пропорциональное соотношение конечностей и туловища.</p>	<p>ногах расстояние между голеньями и бедрами не должно превышать 3-3,5 см.</p>	<p>Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие грудинные и плечевые концы, с широкой и угловатой формой плеч и с крыловидными и симметричными лопатками. Асимметрия грудной клетки, узкая форма с деформацией ребер, выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь), заметное западение грудины (воронкообразная деформация). Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений сильно выраженные «саблевидные», «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги. Скошенные, широкие с крупной лодыжкой и выраженным плоскостопием стопы.</p>
--	---	---

7.2 НОРМАТИВЫ ПООБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА (далее - НП-1) ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА».

1. Все двигательные задания(тесты) проводятся в спортивной одежде: (футболке, майке, шортах, в спортивном купальнике (без юбки), босиком.
2. Специальная разминка перед тестированием не проводится.
3. Детям не разрешается выполнять пробные попытки, за исключением случаев, специально оговоренных в инструкции.
4. Родители (законные представители) во время теста не присутствуют.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы
1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (далее- ОФП)			
1.1	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не более 10,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5 раз
1.3	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее 5 раз
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 сек	см	не менее 3 см
1.5	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	не менее 105
2. НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (далее- СФП)			
2.1	И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног положение "угол"	количество раз	не менее 5 раз
2.2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	сек	не менее 5 сек
2.3	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	сек	не менее 5 сек
2.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение			

Тест: «Челночный бег 3x10 м»

баллы	0	1	2	3	4	5
результат	10,7 и более	10,6-10,0	9,9-9,3	9,2-8,6	8,7-8,1	8,0 и менее

Тест: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

баллы	0	1	2	3	4	5
результат	4 менее	5	6	7	8	9 и более

Тест: «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

баллы	0	1	2	3	4	5
результат	4 и менее	5	6	7	8	9 и более

Тест: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)»

баллы	0	1	2	3	4	5
результат	2,9 см и менее	3,0-4,9 см	5,1-7,0 см	7,0-8,9 см	9,0-10,9 см	11 и более

Тест: «Прыжок в длину с места»

баллы	0	1	2	3	3,5	4	4,5	5
результат	104 см и менее	105	106	107-109	110-118	119-121	122-129	130 -134 и более

Тест: «И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол"»

баллы	0	1	2	3	4	5
результат	4 раза и менее	5 раз	6 раз	7 раз	8 раз	9 раз и более

Тест: «Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке»

баллы	0	1	2	3	4	5
результат	4 сек и менее	5,0-6,9 сек	7,0-8,9 сек	9,0-10,9	11,0-12,9	13,0 и более

Тест: «Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения»

база	5 баллов				
Сбавки за исполнения	-1,0	-0,8-0,6	-0,5,0,3	-0,2-0,1	0,0
баллы	Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°	Ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу

7.3. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценивается
1	Бревно. На стандартном бревне, руки в стороны-прохождение по бревну, соскок с бревна в яму.	5 баллов	Чувство опоры, сохранение вестибулярной устойчивости (уверенный баланс), сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного м. тонуса без перенапряжения и расслабления, точная постановка стопы при передвижении, и оптимального м. тонуса, ноги должны быть выпрямлены в коленях, живот подтянут Соскок с бревна — четкое демонстрация «фигуры прыжка» и уверенным приземлением в яму, смелость. Сбавки за исполнения применяется: от 0,30 до 1,50 - незначительные ошибки от 1,60 до 3,50 – средняя ошибка от 3,6 до 4,6 – грубые ошибки 5 б – не выполнил задания
2	Вольные упражнения. Подскоки с последующим кувырком в перед	5 баллов	Короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту с разноимённым движением рук (руки расслаблены, работают в противовес ногам), переворот через голову на поверхности. Сбавки за исполнения применяется:

			от 0,30 до 1,50 - незначительные ошибки от 1,60 до 3,50 – средняя ошибка от 3,6 до 4,9 – грубые ошибки 5 б – не выполнил задания
3	Брусья Вис на согнутых руках	балы	Подбородок выше жерди не менее 1 см., как только подбородок касается жерди или отпускается ниже жерди, время останавливается. Касаться, а тем более опираться подбородком о перекладину нельзя. Упражнение делается только один раз.
4	Опорный прыжок Напрыгивание на возвышенность 45 см (ковер) за 15 сек	Количество раз	Напрыгивание осуществляется двумя ногами с махом рук на центр платформы в одном темпе. Не допускается прыжок 1 ногой, шаг на платформу и с нее, прыжок с помощью рук, прыжок на край платформы, прыжки с длинными паузами более 5 сек. Оценивается количество повторений за 15 сек

Оценка результатов выполнения теста

Упражнения	Возраст	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Вис на согнутых руках	балы	0 б	3 б	4 б	5 б
	4 года	1,0 и менее	1,1-5,0	5,1-9,0	9,1 и более
	5 лет	2,0 и менее	2,1-6,0	6,1-11,0	11,1 и более
	6 лет	4,0 и менее	4,1-8,0	8,1-13,0	13,1 и более
	7 лет	5,0 и менее	5,1-9,0	9,1-14,0	14.1 и более

Упражнения	Оценка	количество раз за 15 сек	балов
Напрыгивание на возвышенность 45 см (ковер)	Отлично	14 раз и более	10 б
		13 раз	9 б
		12 раз	8 б
	Хорошо	11 раз	7 б
		10 раз	6 б
		9 раз	5 б
	Удовлетворительно	8 раз	4 б
		7 раз	3 б
		6 раз	2 б
	Плохо	5 раз	1 б
менее 5 раз		0 б	