ПРОТОКОЛ

приема нормативов ОФП и СФП для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта "Художественная гимнастика"

Отделение: художественной гимнастики Группа НП до одного года обучения

Тренер: _____

Дата: _____

№	ФИ спортсмена	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов (балл)	"Колечко" в положении лежа на животе (балл)	И.п. - стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удержание равновесия (балл)	Сумма баллов	Средний балл

Тренер _____ / _____ / Заместитель директора по СР _____ / Вернигор Е.С. /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов ОФП и СФП для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта "Художественная гимнастика"

Отделение: художественной гимнастики Группа НП свыше одного года обучения

Тренер: _____

Дата: _____

№	ФИ спортсмена	"Мост" из положения лежа (балл)	"Мост" из положения стоя (балл)	"Мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения (балл)	Шпагаты с правой и левой ноги (балл)		Поперечный шпагат (балл)	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге (балл)		10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед (балл)	Сед "углом", руки в стороны (в течение 10 с) (балл)	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой (балл)		Сумма баллов	Средний балл

Тренер _____ / _____ / Заместитель директора по СР _____ / Вернигор Е.С. /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта "Художественная гимнастика"

Отделение: художественной гимнастики Группа _____

Тренер: _____

Дата: _____

№	ФИ спортсмена	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень (балл)		Поперечный шпагат (балл)	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)		Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с (балл)	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе, 10 наклонов назад (балл)	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с (балл)	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же с другой ноги (балл)		Равновесие на одной ноге, другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги (балл)		В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно (балл)	И.п. - стойка на полупальцах в круге диаметром 1 метр. Обруч в лицевой плоскости в правой руке. После двух вращений бросок правой рукой вверх, ловля левой с вращением. То же другой рукой (балл)		Сумма баллов	Средний балл

Уровень спортивной квалификации

Спортивные разряды - третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд

Тренер _____ / _____ / Заместитель директора по СР _____ / Вернигор Е.С. /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на **этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта "Художественная гимнастика"

Отделение: художественной гимнастики Группа _____

Тренер: _____

Дата: _____

№	ФИ спортсмена	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень (балл)		Поперечный шпагат (балл)	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180^0, боком к опоре (правой и левой) (балл)		Из положения лежа на спине, ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с (балл)	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе, 10 наклонов назад за 10 с (балл)	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с (балл)	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же с другой ноги (балл)		Боковое равновесие на полупальце одной другая в сторону-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног (балл)		Равновесие стоя на полупальце одной другая вперед-вверх, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног (балл)		Переворот вперед с правой ноги с переводом ног через 3 позиции: шпагат правой, поперечный, шпагат левой. То же с другой ноги (балл)		Переворот назад с правой ноги с переводом ног через 3 позиции: шпагат правой, поперечный, шпагат левой. То же с другой ноги (балл)		В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно (балл)	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой. То же другой рукой (балл)		Сумма баллов	Средний балл

Уровень спортивной квалификации

Спортивный разряд - кандидат в мастера спорта

Тренер _____ / _____ / Заместитель директора по СР _____ / Вернигор Е.С. /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на **этап высшего спортивного мастерства** по виду спорта "Художественная гимнастика"

Отделение: художественной гимнастики Группа _____

Тренер: _____

Дата: _____

№	ФИ спортсмена	Поперечный шпагат (балл)	Наклоны назад в стойке на полупальце одной ноги, другую вперед на 170-180^0, боком к опоре за 5 с (правой и левой) (балл)		Из положения лежа на спине, ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с (балл)	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе, 10 наклонов назад (балл)	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с (балл)	Из стойки на полупальцах, руки в стороны, махом правой назад, равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". То же с другой ноги (балл)		Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке (балл)		После выполнения 5 кувырков вперед переднее равновесие на полупальце с правой и левой ноги в течение 5 с (балл)		Переворот вперед с правой и левой ноги (балл)		Вертикальное равновесие на двух ногах в положении на полупальцах с 4-мя перебросками мяча над головой правой и левой рукой (балл)		В стойке на полной стопе одной ноги, другая на "пассе", жонглирование булавами правой и левой рукой. То же с другой руки (балл)		Сумма баллов	Средний балл

Уровень спортивной квалификации

Спортивное звание - Мастер спорта России

Тренер _____ / _____ / Заместитель директора по СР _____ / Вернигор Е.С. /