Тесты для мальчиков - кандидатов в 1 спортивный класс

Станция/балл	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50	4.00	3.50	3.00	2.50	2.00	1.50	1.00
Челночный бег (2х10м) сек	5.50	5.60	5.70	5.80	5.90	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	6.60	6.70	6.80	6.90	7.00	7.10	7.20	7.30
Отжимание у упоре лежа (раз)	15		14		13		12		11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Поднимание ног на гимн стенке (раз)	15		14		13		12		11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Угол в упоре (сек)	15.00		14.00		13.00		12.00		11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	2.00	1.00
Гибкость	Складка ноги вместе, ноги врозь, мост;																		
Подтягивание (раз)	8			7			6		5			4			3		2		1
Акробатика	И.п. -О.с.: Упор присев-два кувырка назад-два кувырка вперед-прыжок вверх прогнувшись-О.с.																		
Батут	-3-4 прыжка руки вниз- прыжок в сед ноги вместе-прыжок вверх на ноги - 2-3 прыжка руки вверх- прыжок вверх с поворотом на 180гр через левое плечо- 2-3 прыжка руки вверх- прыжок вверх с поворотом на 180гр через правое плечо- 2-3 прыжка - остановка на батуте.																		
Индивид задание																			

Тесты для девочек

3 юношеский спортивный разряд

Бревно

1. Составляется произвольно из представленных элементов.
2. Упражнение оценивается, когда спортсменка встала на бревно. Встать на бревно произвольно.
3. Разрешается выполнение дополнительных шагов и связующих элементов.

И.П. – стоя на бревне поперёк, руки в стороны. Попадание в и.п любым способом.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Равновесие любое.	Равновесие держать не менее 3 сек.		2,0
2.	Два прыжка вверх с двух на две.	Выполнять без смены ног.	Недостаточная высота прыжков – 0,1-0,3	2,0
3.	Шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена («Цапелька»).	Не менее двух шагов с каждой ноги. Выполнять через пассе, колено вперёд. Поднимание прямой ноги 45^0 и выше.	Ниже 45^0 – 0,3 Отсутствие касания носка колена - 0,1	1,5
4.	Приставные шаги с каждой ноги.	Не менее двух шагов с каждой ноги Выполнять на прямых ногах.		1,0
5.	Присед на двух ногах, руки на поясе, два шага в приседе, встать руки в стороны.			1,5
6.	Шаги на полупальцах, руки в стороны.	.Не менее четырёх шагов	Недостаточная высота полупальцев – 0,1 - 0,3	1,0
7.	Соскок. С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.		Недостаточный прыжок вверх – 0,1-0,3 Отсутствие прыжка вверх – 0,5 Отсутствие прогиба в тазобедренном суставе – 0,3	1,0

3 юношеский спортивный разряд

Опорный прыжок

Горка матов 50 см.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	С разбега наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в доскок.	В полёте тело, ноги прямые, стопы оттянутые.		10

Разновысокие брусья

1. Упражнение выполняется на низкой жерди.
2. Комбинация выполняется в последовательности как описано в таблице.

И.П. – вис на нижней жерди. В случае, если гимнастка достаёт маты ногами, допускается сгибание в тазобедренных суставах.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Подъём переворотом в упор.	Выполнять силой.	Выполнение элемента с помощью отталкивания ногами – 0,5	2,0
2.	Кувырок вперёд в угол (О).	Угол фиксировать не менее 1 сек. Разрешается сгибание рук при выполнении кувырка.	Фиксация менее 1 сек – 0,5	2,0
3.	Продеть ноги в вис согнувшись, ноги горизонтально (О).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать вис согнувшись не менее 1 сек.	При выполнении продева: касание жерди – 0,3 удар по жерди – 0,5 Фиксация виса согнувшись менее 1 сек – 0,5	2,0
4.	Вынимая ноги вис согнувшись, ноги вертикально, стопами касаться жерди (О).	Выполнять с прямыми ногами. Фиксировать положение вис согнувшись ноги вертикально не менее 1 сек.	Касание жерди при выполнении вынимания – 0,3 Фиксация менее 1 сек – 0,5	2,0
5.	Разгибаясь вперёд, соскок.	Соскок выполнять прямым телом.		2,0

3 юношеский спортивный разряд

Вольные упражнения

1. Составляется произвольно из представленных элементов. Разрешается добавление связующих элементов и движений.
2. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

№ п/п	Содержание	Методические указания	Специфические сбавки, не предусмотренные правилами соревнований.	Стоимость элемента
1.	Любое равновесие, приставляя ногу упор присев.			1,5
2.	Кувырок вперёд в группировке в упор присев	При выполнении группировки захват голени руками	Отсутствие захвата голени руками – 0,3.	0,5
3.	Стойка на лопатках (2 сек.)	Выполнять без угла в тазобедренном суставе.	Сгибание в тазобедренных суставах: до 15^0– 0,1 от 15^0 до 45^0 – 0,3 45^0 и более - 0,5	1,0
4.	Наклон	Пальцы рук дальше стоп. Фиксация положения наклон не менее 2 сек.	Касание пальцами рук: пальцев ног- 0,1 стоп – 0,3 голени – 0,5 Фиксация наклона менее 2 сек. – 0,3	1,0
5.	«Шпагат» любой (2 сек.)			1,0
6.	Кувырок назад в группировке в упор присев		Отсутствие захвата голени руками – 0,3	1,0
7.	Стоя по направлению движения, переворот боком («колесо»), встать боком ноги врозь, руки в стороны.	Выполнять через выпад, стойку на руках ноги врозь; без видимых углов в тазобедренных суставах.	В стойке на руках ноги врозь: отклонение от вертикали – 0,1 -0,3; Сгибание в тазобедренных суставах: до 15^0– 0,1 от 15^0 до 45^0 – 0,3 45^0 и более - 0,5	2,0
8.	«Мост»	Выполнять из положения лёжа. Ноги, руки прямые. Ноги вместе. Руки перпендикулярны полу.	Отклонение плеч от вертикали: до 15^0– 0,1 от 15^0 до 45^0 – 0,3 45^0 и более - 0,5	1,0
9.	Прыжок вверх прогнувшись встать в доскок.	Доскок фиксировать не менее 1 сек.	Фиксация доскока менее 1 сек – 0,3	1,0