1. ***Формы отбора поступающих и его содержание по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»***

Для оценки уровня физических (двигательных) способностей и психологических особенностей, поступающих используют комплексы контрольных упражнений в форме тестирования.

***В таблице представлены Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих, для зачисления на Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» необходимо выполнить все тесты:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 м | с | Не более 10,6 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | Не менее 5 |
| 1.3 | Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см | Количество раз | Не менее 5 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  Фиксация положения 3 с | см | Не менее +3 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 105 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1 | И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» | Количество раз | Не менее 5 |
| 2.2 | Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения | с | Не менее 5 |
| 2.3 | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения | с | Не менее 5 |

1. ***Формы отбора поступающих и его содержание по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика»***

Для оценки уровня физических (двигательных) способностей и психологических особенностей, поступающих используют комплексы контрольных упражнений в форме тестирования.

***В таблице представлены Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих, для зачисления на Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» необходимо выполнить все тесты:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | |
| мальчики | | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 6,9 | | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 7 | | 4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +1 | | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 110 | | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | | |
| 2 | | 1 |
| 2.2. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | | |
| 10 | 8 | |
| 2.3. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».  Фиксация положения | с | не менее | | |
| 5 | 3 | |
| 2.4. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия | с | не менее | | |
| 5 | | |
| 2.5. | Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»).  Фиксация положения | с | не менее | | |
| 5 | – | |
| 2.6. | Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»).  Фиксация положения | с | не менее | | |
| – | 5 | |

1. ***Формы отбора поступающих и его содержание по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»***

Для оценки уровня физических (двигательных) способностей и психологических особенностей, поступающих используют комплексы контрольных упражнений в форме тестирования.

***В таблице представлены Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим особенностям поступающих, для зачисления на Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» необходимо выполнить все тесты:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.3. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 1.4. | Прыжки через скакалку  в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| 25 | 30 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 24 | 13 |
| 1.6. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег  по пересеченной местности) | мин, с | без учета времени | |
|