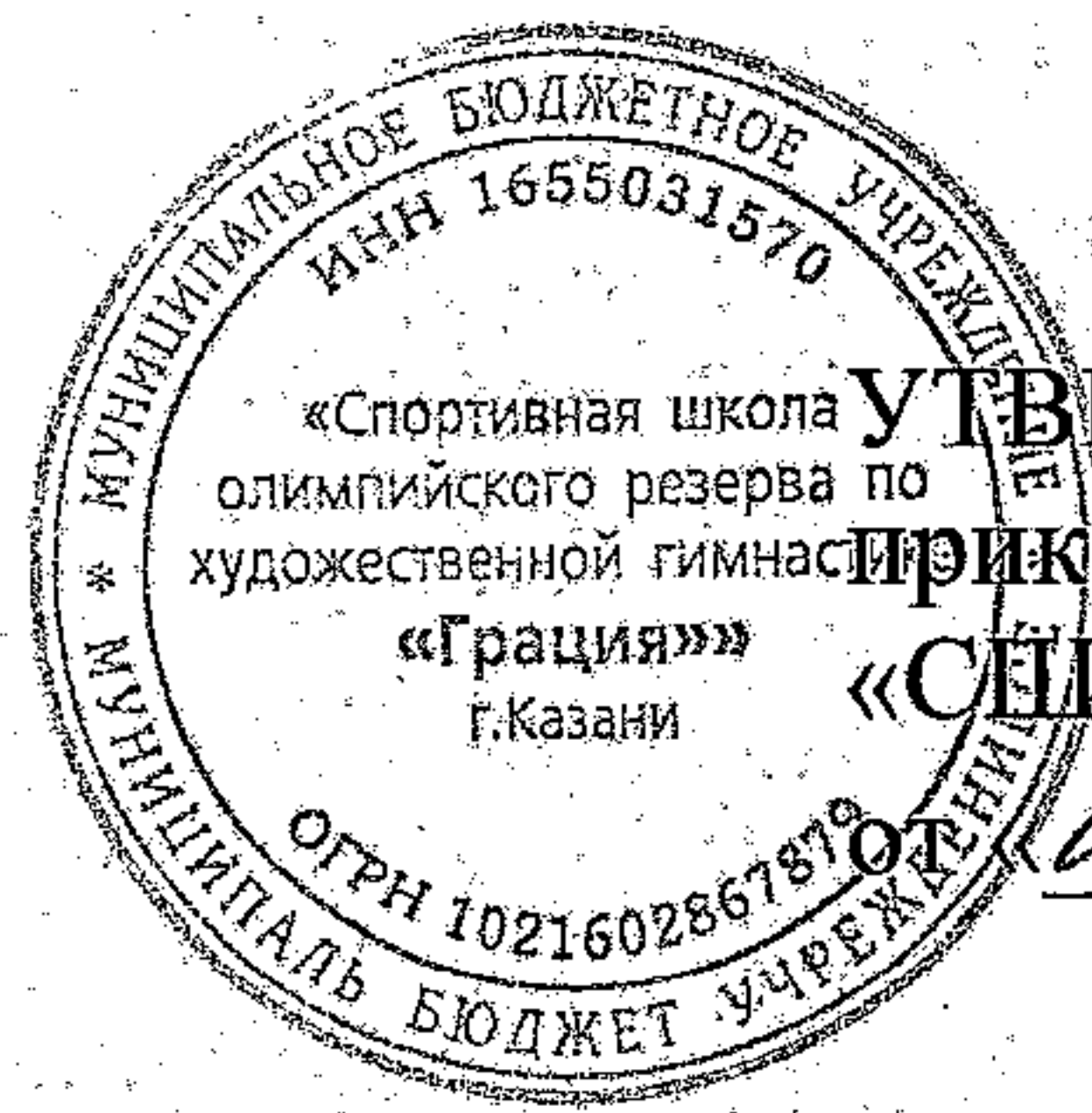


Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению на заседании  
тренерско-методического совета  
Протокол от «07» 06 2019 № 5



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ  
«СЦОР "Грация"» г.Казани

«07» 06 2019 № 51-09

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о правилах приема документов и проведении индивидуального отбора для зачисления в муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике "Грация"» г. Казани для прохождения программы спортивной подготовки**

### 1. Общие положения

1.1. Положение о правилах приема на обучение по программе спортивной подготовке в муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике "Грация"» г. Казани (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, программой спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», 2016 г., рекомендованной Министерством Спорта Российской Федерации.

1.2. Настоящее Положение регламентирует правила приема детей для зачисления в муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике "Грация"» г. Казани (далее – Учреждение) на основании результатов индивидуального отбора, который проводится с целью выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения программы спортивной подготовки по художественной гимнастике (далее – программа).

1.3. Положение рассматривается и рекомендуется к утверждению тренерско-методическим Советом и утверждается директором Учреждения.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

### 2. Организация приема документов поступающих

2.1. Организацию приема документов поступающих обеспечивает заместитель директора совместно с инструкторами-методистами.

2.2. Минимальный возраст зачисления детей в Учреждение составляет:



Вид спорта	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
Художественная гимнастика	6-7 лет	9-10 лет	13-14 лет	с 15 лет

2.3. Предельный возраст обучающегося по программам спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ неограничен при стабильных и соответствующих результатах.

2.4. Для зачисления детей в Учреждение необходимо представить:

- заявление о приеме в Учреждение (Приложение № 1);
- медицинскую справку о состоянии здоровья с заключением педиатра о возможности заниматься художественной гимнастикой;
- копию свидетельства о рождении или паспорта ребенка;
- 2 фотографии ребенка (формат 3\*4 см.);
- справку из спортивной организации (с предыдущего места занятий, в случае перехода);
- согласие на обработку персональных данных поступающего,
- копию паспорта одного из родителей (законного представителя).

2.6. Заполнение заявления для зачисления в Учреждение осуществляется:

- через портал государственных и муниципальных услуг Республики Татарстан ([uslugi.tatarstan.ru](http://uslugi.tatarstan.ru));
- при обращении в Учреждение.

Подача заявлений, обработка и регистрация осуществляется в течение всего года без исключений.

Основной прием документов в соответствующем учебном году осуществляется с 15 августа по 1 октября.

2.7. В течение учебного года Учреждение имеет право осуществлять дополнительный прием поступающих на любой этап подготовки при наличии вакантных мест и при условии выполнения приемных нормативов соответствующего этапа подготовки.

Организация дополнительного приема и зачисления поступающих осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, при этом сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

2.7. При переводе из другого учреждения прием заявлений и зачисление в Учреждение возможно в течение всего учебного года. При отсутствии документов, подтверждающих уровень спортивной подготовки спортсмена (в случае утраты документов, обучения за рубежом и др.), Учреждение определяет уровень спортивной подготовки по художественной гимнастике с помощью приема нормативов, установленных Учреждением.



2.8. Зачисление детей в Учреждение, перевод из одного учреждения в другое осуществляется по результатам индивидуального (конкурсного) отбора и оформляется приказом директора Учреждения.

2.9. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

2.10. Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

2.11. При проведении индивидуального (конкурсного) отбора поступающему, родителям (законным представителям) предоставляется информация о проводимом конкурсе, форме проведения, системе оценок и об итогах его проведения.

2.12. Индивидуальный (конкурсный) отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

2.13. Директор Учреждения обеспечивает соблюдение прав поступающих, их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

2.14. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов, Учреждение на информационном стенде и официальном сайте <https://edu.tatar.ru/vahit/gr> размещает информацию о приеме.

2.15. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программам определяется в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг.

2.16. В приеме в Учреждение может быть отказано:

- по причине отсутствия свободных мест;
- невыполнения приемных нормативов при проведении индивидуального отбора;
- при наличии медицинских противопоказаний у поступающего;
- при непредставлении необходимых для зачисления документов;
- при несоответствии возраста установленным требованиям.

2.17. Учреждение вправе осуществлять прием поступающих сверх установленного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на обучение на платной основе в соответствии с соответствующим положением о предоставлении платных услуг.

2.18. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение проводит дополнительный прием, если учредителем не принято решение о внесении изменений в задание на оказание услуг по спортивной подготовке. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.



### **3. Организация проведения индивидуального отбора поступающих**

3.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии, деятельность, которых регламентируется соответствующими положениями, утвержденными приказом директора Учреждения.

3.2. Организация индивидуального (конкурсного) отбора осуществляется приемной комиссией Учреждения на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование, предварительные просмотры, также могут проводиться анкетирование и консультации в установленном порядке.

3.3. Сроки проведения индивидуального (конкурсного) отбора ежегодно устанавливаются тренерско-методическим советом и утверждаются директором Учреждения.

3.4. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме:

- просмотра – оценивание внешних данных;
- и тестирования, которое включает в себя выполнение контрольных нормативов, сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3.5. Поступающие переводом должны иметь соответствующий периоду (этапу) зачисления возраст, спортивный разряд, спортивное звание, подтвержденные приказом о присвоении, подтверждении спортивного разряда.

3.6. Во время проведения конкурсного отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора Учреждения.

3.7. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через семь рабочих дней после его проведения.

3.8. Объявление указанных результатов, осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

3.9. Учреждение может предусмотреть проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном отборе в установленные сроки по уважительной причине, в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

### **4. Критерии и система оценки тестов индивидуального отбора**

4.1. Система оценки контрольных нормативов поступающего на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовке.

**Нормативы общей и специальной физической  
подготовленности для зачисления в группы этапа начальной  
подготовки первого года обучения**



№	Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
1	Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5» - плотная складка, ноги выпрямлены, кисти находятся за линией стоп, спина прямая; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, ноги выпрямлены, спина прямая; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, ноги выпрямлены, спина незначительно округлена.
2	Гибкость	«Мост» из положения стоя	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3	Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
4	Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
5	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
6	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.
7	Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	«5» - сохранение равновесия 6 с; «4» - сохранение равновесия 4 с; «3» - сохранение равновесия 2 с. Выполнить с обеих ног.
8	Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	«5» туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина.



**Нормативы общей и специальной физической  
подготовленности для зачисления в группы этапа  
начальной подготовки второго и третьего года обучения**

№	Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
1	Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5» - плотная складка, спина прямая, ноги выпрямлены, руки на полу вверх; «4» - в наклоне кисти находятся далеко за линией стоп, касание животом бедер, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2» в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; «1» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена. Ноги выпрямлены.
2	Гибкость	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени; «4»- кисти рук в упоре у пяток; «3»- расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
3	Гибкость позвоночного столба	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	«5» - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4»- руки согнуты; «3»- руки согнуты, ноги врозь; «2» - захват за носки, руки согнуты, ноги врозь.
4	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4»- сед с касанием пола правым и левым бедром с незначительным поворотом таза; «3» расстояние от пола до бедра 1-3 см; «2» расстояние от пола до бедра 4-5 см; «1» расстояние от пола до бедра 4-5 см, нога согнута в колене.
5	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь;



			«3»- расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 4-10 см.
6	Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	«5» - сохранение равновесия на носке 6 с; «4»- сохранение равновесия 4 с; «3»- сохранение равновесия 2 с. Выполнить с обеих ног.
7	Скоростно-силовые способности: прыгучесть	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением её вперед	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги вытянуты, носки не оттянуты, плечи приподняты; «2» - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, плечи приподняты; «1» - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина.
8	Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Сед углом, руки в стороны 20 с.	«5» - угол между ногами и туловищем 90 градусов, туловище прямое, руки точно в стороны; «4» - сутулая спина, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем более 90 градусов, сутулая спина, руки приподняты.
9	Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.

4.2. Система оценки контрольных нормативов поступающего на тренировочный этап по программе спортивной подготовке.



**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовленности для зачисления в группы на тренировочном  
этапе (этапе спортивной специализации)**

№	Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	«5»- сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4»- расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3»- расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад.
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5»- сед, ноги точно в стороны; «4»- с небольшим поворотом бедер внутрь; «3»- расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь.
3	Гибкость позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5»- «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4»- «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2»- расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см;
4	Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10с.	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз.
5	Силовые способности: сила мышц спины	Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
6	Скоростно-силовые способности: прыгучесть	Прыжки на двух ногах через скакалку с	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2



		двойным вращением вперед за 10 с.	прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением.
7	Координационные способности «статическое равновесие»	Из стойки на полной стопе, руки в стороны, равновесие «захват в кольцо» с дальнейшим поднятием на носок. То же с другой ноги.	«5»- сохранение равновесия 6с «4»- сохранение равновесия 5с «3» - сохранение равновесия 4с «2» - сохранение равновесия 3с; «1»- сохранение равновесия 2с.
8	Координационные способности «статическое равновесие»	Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги.	«5» - нога зафиксирована выше головы; «4» - нога зафиксирована на уровне головы; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
9	Координационные способности: «моторика рук с предметом»	В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно.	«5» - точное положение звеньев тела, мяч в перекате без подскоков, последовательно касается рук и груди; «4» - незначительные вспомогательные движения телом; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на груди.
10	Координационные способности: «моторика рук с предметом»	Из стойки на носках в круге диаметром 1 метр, обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. То же в другую сторону.	«5» - 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 бросков с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга.



**4.3. Система оценки контрольных нормативов поступающего на этап совершенствования спортивного мастерства.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастера**

№	Качество	Норматив	Оценка
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
5	Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при



		поперечный шпагат 2 - И.П.	выполнении складки Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
6	Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
7	Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 39 - 40 раз за 20 секунд "4" - 38 раз "3" - 37 раз "2" - 36 раз "1" - 35 раз
8	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 12 секунд "4" - 11 секунд "3" - 10 секунд "2" - 9 секунд "1" - 8 секунд
9	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
10	Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Фиксация положения 6 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
11	Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента



			"2" - амплитуда менее 135°
12	Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

#### 4.4. Система оценки контрольных нормативов поступающего на этап высшего спортивного мастерства.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№	Качество	Норматив	Оценка
1	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
2	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
4	Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам



		2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
5	Силовые способности: сила мышц пресса	1 - Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки: Выполнение за 15 секунд "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
6	Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз - за 10 секунд "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
7	Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 59 - 60 раз за 30 секунд "4" - 58 раз "3" - 57 раз "2" - 56 раз "1" - 55 раз
8	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 16 секунд "4" - 15 секунд "3" - 14 секунд "2" - 13 секунд "1" - 12 секунд
9	Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
10	Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце с правой и левой ноги. Фиксация положения 10 секунд	"5" - амплитуда - 180° и более, высокий полупалец "4" - амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали "3" - 160 - 135° "2" - неуверенное исполнение технического элемента, низкий



			полупалец, недостаточная амплитуда
11	Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце "4" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - недостаточная амплитуда
12	Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги.	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

#### 4.5. Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток.

№	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Длина тела	7-8 лет: 118-130 см 9-10 лет: 128-140 см 11-12 лет: 135-155 см 13-14 лет: 150-160 см 15-16 лет: 156-166 см 17-18 лет: 158-168 см	За каждый лишний или недостающий см сбавка 1.0 балл; за 0,5 см – 0.5 балла
2	Индекс Брока $\frac{\text{вес}}{\text{рост} - 100}$	120-125 см – 2-5 126-130 см – 6-8 131-135 см – 9-10 135-140 см – 11-12 141-145 см – 13-14 146-150 см – 15-16 151-155 см – 17-19 156-160 см – 16-20 161-165 см – 15-21 166-170 см – 14-22	За каждый лишний килограмм веса сбавка 1.0 балл; за 100 г – 0.1 балла
3	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук.	Незначительные нарушения – 0.5 балла; значительные – 1.0 балл
4	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.	Незначительные нарушения – 0.5 балла; значительные – 1.0 балл
5	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза.	Незначительные нарушения – 0.5 балла; значительные – 1.0 балл
6	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а	Незначительные нарушения – 0.5 балла;



## **5. Повторное проведение конкурсного отбора**

5.1. Родители (законные представители) поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения конкурсного отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов конкурсного отбора.

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

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

5.4. Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее чем двух членов апелляционной комиссии.

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

5.6. Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протоколы заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

5.7. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего, родители (законные представители) которого подали апелляцию.

5.8. Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

## **8. Заключительные результаты**

8.1. Для зачисления лиц, поступающих в Учреждение для прохождения программы спортивной подготовки:

- поступающий на этап начальной подготовки должен набрать - 3,5-3,9 баллов – средний уровень специальной физической подготовки;
- поступающий переводом на этапы тренировочный, совершенствования спортивного мастерства должен набрать 4,0-4,4 – выше среднего;
- на этап высшего спортивного мастерства должен набрать – 4,5-5,0 баллов – высокий уровень физической подготовки.

**При конкурсном отборе на вакантные бюджетные места зачислению подлежат поступающие набравшие максимальное количество баллов.**