

Приложение № 6
УТВЕРЖДЕНЫ

приказом МБУДО ДЮСШ
от 18.07.2012 № 47



ТЕСТЫ

для зачисления на отделение художественной гимнастики
по программе «Художественная гимнастика»

Девочки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
1	2	3
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе	"5"- плотная складка, колени прямые
	Наклон вперед	"4"-при наклоне вперед
	Фиксация положения 5 счетов	"3"-при наклоне вперед
		кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе	"5"-касание стопами лба
	"Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со стибанием ног	"4" - до 5 см "3", - 6-10 см
		При выполнении движения
	Измеряется расстояние между лбом и стопами	колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
	Отведение рук назад	

Координа-	Равновесие на одной,	"5"-удержание положения	
ционные	другую согнуть вперед,	в течение 6 секунд	
способности	стопа прижата к колену	"4" - 4 секунды	
	опорной ноги, руки в	"3" - 2 секунды	
	стороны	Выполнять с обеих ног	
-----	-----	-----	-----

Скоростно-	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной	
силовые		системе (легкость	
качества		прыжка, толчок)	
-----	-----	-----	-----

-----|
Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." -
исходное положение.