

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Спортивная школа «Олимп» проводит тестирование (**контрольные (вступительные) нормативы**) с целью выявления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольные (вступительные) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1	Фиксация наклона в седее ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад; «4» – 10 см до касания; «3» – 15 см до касания; «2» – 20 см до касания; «1» – 25 см до касания.
1.3	И.п. – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.