



Тестілік жаттығулар		ҰПАЙЛАРЫ			
		20	15	10	5
1. Мост, аяқтың табаны мен қолдың саусақтары арасындағы қашықтық өлшенеді (см)		25	29	32	35
МС, КМС	- бір аяғымен тұрып, екінші аяқты алға және жоғары қарай көтеру				
1 разряд	- тұрып мост жасау				
Без разряда	- жатып көпір жасау				
2. Аяғыңызды алға-жоғары позициядан, бүйірге, тірекке қарай тұрып, біраз уақытқа бекітіңіз		Аяқ бас деңгейінен жоғары	Аяқ бас деңгейінде	Құлақ деңгейінде	Иық деңгейінде
МС, КМС	- 10 сек				
1 разряд	- 5 сек көмегімен				
Разряд жоқ	- 3 сек көмегімен				
3. Скакалкамен секіру		2,15	2 мин	1,45	1,30
МС, КМС	- үш қарапайым бір қос				
1 разряд	- екі секіру				
Без разряда	- жүгіру				
1. Бір аяқтың саусағындағы тепе-теңдік, екіншісі артқа (арабеск), қолдар бүйірге		30	25	20	15
МС, КМС	- ортасында				
1 разряд	- тіректе				
Без разряда	"Пассе", көздерін жұмып				
Шпагаттың 3 түрі, 3 сек тұру		еденге толық тиюді 5 секунд ұстаңыз	еденге толық тию	еденге жартылай тию, кішігірім қателіктермен	еденге жартылай тию



Гимнастика мамандығы бойынша екінші шығармашылық емтиханның нормативтері
(қыскартылған оқу формасы)



Тестілік жаттығулар		ҰПАЙЛАРЫ			
		20	15	10	5
1. Мост, аяқтың табаны мен қолдың саусақтары арасындағы қашықтық өлшенеді (см)		25	29	32	35
МС, КМС	- бір аяғымен тұрып, екінші аяқты алға және жоғары қарай көтеру				
1 разряд	- тұрып мост жасау				
Без разряда	- жатып көпір жасау				
2. Аяғыңызды алға-жоғары позициядан, бүйірге, тірекке қарай тұрып, біраз уақытқа бекітіңіз		Аяқ бас деңгейінен жоғары	Аяқ бас деңгейінде	Құлақ деңгейінде	Иық деңгейінде
МС, КМС	- 10 сек				
1 разряд	- 5 сек көмегімен				
Разряд жоқ	- 3 сек көмегімен				
3. Скакалкамен секіру		2,15	2 мин	1,45	1,30
МС, КМС	- үш қарапайым бір қос				
1 разряд	- екі секіру				
Без разряда	- жүгіру				
1. Бір аяқтың саусағындағы тепе-теңдік, екіншісі артқа (арабеск), қолдар бүйірге		30	25	20	15
МС, КМС	- ортасында				
1 разряд	- тіректе				
Без разряда	"Пассе", көздерін жұмып				
Шпагаттың 3 түрі, 3 сек тұру		еденге толық тиюді 5 секунд ұстаңыз	еденге толық тию	еденге жартылай тию, кішігірім кателіктермен	еденге жартылай тию

