

Нормативы второго творческого экзамена по специализации гимнастика (3 года обучения)



Тестовые упражнения		Б а л л ы				
		50	40	30	20	10
1. Мост , измеряется расстояние между пяткой и кистью руки (см)		25	29	32	35	38
МС, КМС	- на одной ноге другая вперед вверх					
1 разряд	- мост стоя					
Без разряда	- мост из положения лежа					
2. Перевод ноги из положения вперед-вверх, в сторону, стоя боком к опоре с фиксацией на время		Нога выше уровня головы	Нога на уровне головы	На уровне уха	На уровне плеч	На уровне груди
МС, КМС	- 10 сек					
1 разряд	- 5 сек с помощью					
Без разряда	- 3 сек с помощью					
3. Прыжки через скакалку		2,15	2 мин	1,45	1,30	1,15
МС, КМС	- три простых один двойной					
1 разряд	- прыжки на двух					
Без разряда	- бег					
4. Равновесие на носке одной ноги, другую назад (арабеск), руки в стороны, с		30	25	20	15	10
МС, КМС	- на середине					
1 разряд	- у опоры					
Без разряда	«Пассэ», с закрытыми глазами					
Шпагат 3 вида, держать 3 сек		полное касание пола держат 5 сек	полное касание пола	частичное касание пола, с незначит. ошибками	частичное касание пола	частично е касание пола без фиксации





Нормативы второго творческого экзамена по специализации гимнастика (для сокращенной формы обучения)

Тестовые упражнения		Б а л л ы			
		20	15	10	5
1. Мост, измеряется расстояние между пяткой и кистью руки (см)		25	29	32	35
МС, КМС	- на одной ноге другая вперед вверх				
1 разряд	- мост стоя				
Без разряда	- мост из положения лежа				
2. Перевод ноги из положения вперед-вверх, в сторону, стоя боком к опоре с фиксацией на время		Нога выше уровня головы	Нога на уровне головы	На уровне уха	На уровне плеч
МС, КМС	- 10 сек				
1 разряд	- 5 сек с помощью				
Без разряда	- 3 сек с помощью				
3. Прыжки через скакалку		2,15	2 мин	1,45	1,30
МС, КМС	- три простых один двойной				
1 разряд	- прыжки на двух				
Без разряда	- бег				
4. Равновесие на носке одной ноги, другую назад (арабеск), руки в стороны, с		30	25	20	15
МС, КМС	- на середине				
1 разряд	- у опоры				
Без разряда	«Пассэ», с закрытыми глазами				
Шпагат 3 вида, держать 3 сек		полное касание пола держать 5 сек	полное касание пола	частичное касание пола, с незначит. ошибками	частичное касание пола

