

В 2018-2019 году МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ» производит набор девочек 6 лет на обучение по предпрофессиональной программе «Художественная гимнастика».

Сроки индивидуального отбора - май 2018 года (19,21,25); дополнительный отбор – 13 сентября 2018 года в здании ДЮСШ по адресу г. Кировск, ул. Советская, д.1 в 18.00.

Справки по тел. (8-813-62-27-461)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(Утверждены приказом по МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ» № 234 29.12.2017 г.)

Художественная гимнастика

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	оценка
Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	«5»- плотная складка, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, ноги выпрямлены.
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 2-6 см.
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.
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 6-10см.
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.
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.

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 носки не оттянуты, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина.
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.
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.

Максимальное количество баллов: 55, проходной балл - 32

Протокол

индивидуального отбора на предпрофессиональную программы «Художественная гимнастика» на этап начальной подготовки в группу первого года обучения

19,21,25 мая 2018 года.

№	Фамилия	Имя	Отчество	Дата рождения	Сумма баллов	примечание
1.	Трофимова	Алиса	Дмитриевна	16.06.2012	53	Рекомендована к зачислению
2.	Куварихина	Валерия	Андреевна	07.09.2012	52	Рекомендована к зачислению
3.	Лысенкова	Арина	Дмитриевна	13.07.2012	52	Рекомендована к зачислению

4.	Хасаншина	Зарина	Вагизовна	20.02.2012	52	Рекомендована к зачислению
5.	Иванова	Полина	Павловна	05.02.2012	51	Рекомендована к зачислению
6.	Карась	Мария	Максимовна	21.10.2012	51	Рекомендована к зачислению
7.	Березина	Анастасия	Викторовна	05.01.2013	51	Рекомендована к зачислению
8.	Сычѳва	Алиса	Евгеньевна	27.11.2012	50	Рекомендована к зачислению
9.	Капитонова	Алиса	Алексеевна	26.02.2012	50	Рекомендована к зачислению
10.	Горбатова	Мария	Дмитриевна	31.08.2012	47	Рекомендована к зачислению
11.	Якушина	Арина	Романовна	27.11.2012	44	Рекомендована к зачислению
12.	Макеева	Ирина	Алексеевна	10.06.2012	39	Рекомендована к зачислению
13.	Фоминых	Ева	Денисовна	14.10.2012	39	Рекомендована к зачислению
14.	Кожуркина	Дарья	Александровна	09.07.2012	39	Рекомендована к зачислению
15.	Гончар	Мария	Александровна	22.10.2012	33	Рекомендована к зачислению
16.	Олиферова	Ксения	Андреевна	23.07.2012	15	
17.	Исакова	Арина	Рифатовна	10.06.2012	12	
18.	Бабий	Наталья	Владимировна	04.11.2012	0	

