

**Нормативные требования для направления специальности
«Тренерская деятельность
(тренерская работа по гимнастике)»**

Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
3. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Гимнастика спортивная										
4. Стойка на руках, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5 и менее
5. Вольные упражнения, балл	10,0 9,5	9,49 9,0	8,99 8,5	8,49 8,0	7,99 7,5	7,49 7,0	6,99 6,5	6,49 6,0	5,99 5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0 9,5	9,49 9,0	8,99 8,5	8,49 8,0	7,99 7,5	7,49 7,0	6,99 6,5	6,49 6,0	5,99 5,5	5,49–5,0
Девушки										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 именее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Гимнастика спортивная										
4. Стойка на руках, с	20	18	16	14	12	10	8	6	4	Зимнее
5. Вольные упражнения, балл	10,0 9,5	9,49 9,0	8,99 8,5	8,49 8,0	7,99 7,5	7,49 7,0	6,99 6,5	6,49 6,0	5,99 5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0 9,5	9,49 9,0	8,99 8,5	8,49 8,0	7,99 7,5	7,49 7,0	6,99 6,5	6,49 6,0	5,99 5,5	5,49–5,0
Гимнастика художественная										
4. Заднее равновесие, кол-во раз за 10 с	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Упражнение без предмета, балл	10,0 9,5	9,49 9,0	8,99 8,5	8,49 8,0	7,99 7,5	7,49 7,0	6,99 6,5	6,49 6,0	5,99 5,5	5,49–5,0
6. Упражнение с предметом, балл	10,0 9,5	9,49 9,0	8,99 8,5	8,49 8,0	7,99 7,5	7,49 7,0	6,99 6,5	6,49 6,0	5,99 5,5	5,49–5,0

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см (см. рисунок 2).

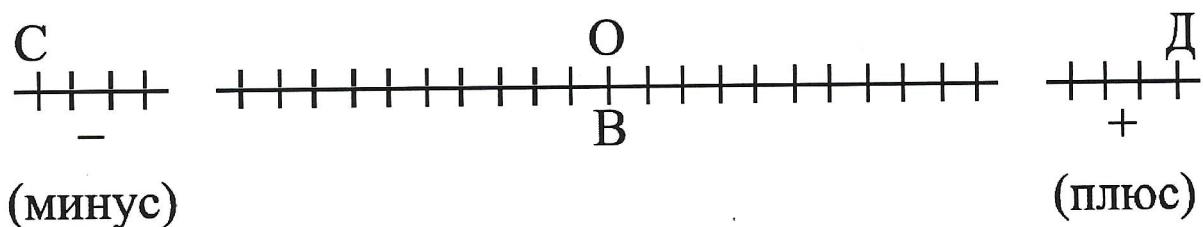


Рисунок 2

3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

Поднимание туловища за 1 минуту (девушки) выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90° .

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Гимнастика спортивная

4. *Стойка на руках.* Допускается произвольный выход в стойку и положение ног. Секундомер включается одновременно с принятием положения стойки. Исключаются переступания руками, изменение позы. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд, засчитывается лучший результат.

5. Абитуриент должен выполнить *вольные упражнения* на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

6. Абитуриент должен выполнить одно упражнение из любого *вида гимнастического многоборья* (на выбор). При выполнении *опорного прыжка* – обязательное условие – выполнение любой разновидности переворота. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

Гимнастика художественная

4. *Заднее равновесие* выполняется боком у опоры с правой или левой ноги из исходного положения «стоя, правая/левая вертикально вверх, правая/левая рука вверх». Выполняются наклоны назад до касания пола. Секундомер включается одновременно с принятием исходного положения. Считается количество раз за 10 секунд.

5. Абитуриент должен выполнить под музыкальное сопровождение *упражнение без предмета* на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

6. Абитуриент должен выполнить под музыкальное сопровождение *упражнение с предметом* (на выбор) на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).