

Директор **СДЮСШОР №1** **Г. Малахова**  
 «15» \_\_\_\_\_ 2017 г.  
 Приказ № 56/01-2 от 15.05.2017 г.



**Тесты для отбора детей на зачисление в группы НП-1 отделения  
 художественной гимнастики МАОУ ДО СДЮСШОР №1**

**1. Антропометрические данные**  
**Проходной балл: 3 балла**

№	Критерий	Оценка	Баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	- 1 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры грудной клетки, таза, бедер, голени.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	- 1 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	- 1 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей, стоп.	1 балл
		Незначительные нарушения	0,5 балла
		Значительные нарушения	- 1 балл

## 2. Физические качества

Проходной балл: 6 баллов

№	Критерий	Оценка	Баллы
1	Гибкость. Из положения стоя. Наклон вперед, ноги вместе, колени прямые, спина прямая.	Полная складка, нет нарушений положения, ладони стоят на полу	2 балла
		Незначительные нарушения положения, ладони стоят на полу	1 балл
		Значительные нарушения положения, ладони не стоят на полу	0 баллов
2	Гибкость. «Мост».	Руки берутся за пятки	2 балла
		Пальцы рук касаются пяток	1 балл
		Пальцы рук не касаются пяток	0 баллов
3	Прыгучесть. Прыжок вверх. Ноги вместе, прямые, стопы натянуты.	20 см	2 балла
		15-19 см	1 балл
		14 см и меньше	0 баллов
4	Шпагаты. Положение корпуса и бедер «в квадрате» (не развернутое). Измеряется угол между бедрами	180 градусов	2 балла
		160 градусов	1 балл
		150 градусов и меньше	0 баллов

**ИТОГО минимальный проходной балл:**

**9 баллов**

### Примечание:

Результаты индивидуального отбора формируются в список-рейтинг, где очередность расставляется в порядке убывания набранных баллов, поэтому в зависимости от результативности поступающих минимальный проходной балл может увеличиться. При результативности ниже минимальной, общий проходной балл не снижается, проводится дополнительный отбор, в котором не участвуют лица, ранее прошедшие отбор.