

ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «спортивной специализации»
 вид спорта художественная гимнастика

20 17 – 20 18 учебного года

рольные упражнения (тесты)	Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося							
		Бобровницкая Софья	Земляная Мария	Клименко Ксения	Луговая Арина	Понкратова Анфиса	Петрова Кристина	Савенкова Ульяна	Самойленко Алина
с опоры высотой 40 см с и назад вой ноги ей ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1-5 см от пола «3» - 6-10 см т пола до бедра «2» - захват только одной рукой «1» - без наклона	1-5	1-5	1-5	1-5	1-3	1-5	1-5	1-5
		2-4	2-5	2-5	2-4	2-4	2-5	2-5	2-4
ный шпагат	«5» - выпл-е шпагата по одной прямой «4» - с неб. заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	5	5	5	5	3	5	5	
на коленях ойка на коленях гнуться назад с захватом а пятки сращения положения	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка наклоне, согнутые руки «3» - недостат. складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь	5	5	5	5	3	5	5	
новная стойка лон назад с одноименным руками голени сращения положения	«5» - мост с захватом руками зе голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук до стоп	5	5	5	5	5	5	5	
лежа на спине, ноги вверх углом, ноги в поперечном обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнения за 10 секунд	«5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз	5	5	5	5	4	5	5	
лежа на животе огнуться назад, руки плеч	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали	5	5	5	5	3	5	5	
с двойным и вперед	«5» - 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз	5	5	5	5	4	5	5	

Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося							
	Бобровницкая Софья	Земляная Мария	Клименко Ксения	Луговая Арина	Понкратова Анфиса	Петрова Кристина	Савенкова Ульяна	Самойленко Алина
Крупные упражнения (тесты)	5	5	5	5	3	5	5	5
Выполняется на максимальную амплитуду «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунды	5	5	5	5	4	5	5	5
«5» - рабочая нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот «1» - бедер, завернутая опорная нога	5	5	5	5	4	5	5	5
Имеющийся разряд	I	I	I	I	I	I	I	I
Сдано / не сдано	Сдано	Сдано	Сдано	Сдано	Сдано	Сдано	Сдано	Сдано

В ходе выполнения упражнений были отмечены следующие моменты: у большинства обучающихся отмечены нарушения техники выполнения упражнений, что требует дополнительного внимания и корректировки со стороны преподавателя.

дседатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21

А.А. Тулупников



методист МУ СДЮСШОР № 21

Л.Г. Алатарцева

ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «спортивной специализации»
 вид спорта художественная гимнастика
 20 17 – 20 18 учебного года

ольные упражнения (тесты)	Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося			
		Сахно Мария	Хорина Виталина	Шаповалова Валерия	
опоры высотой 40 см назад ой ноги И ноги	«5» - плотное касание пола правым левым бедром, захват двумя руками «4» - 1-5 см от пола «3» - 6-10 см т пола до бедра «2» - захват только одной рукой «1» - без наклона «5» - вып-е шагата по одной прямой «4» - с неб. заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	1-5 2-4	1-5 2-5	1-5 2-5	
ый шпагат	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостат. складка в наклоне согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь	5	5	5	
в коленях ойка на коленях гнуться назад с захватом з пятки хация положения	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук до стоп	5	5	4	
новная стойка лон назад с одноименным руками голени сация положения	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнения за 10 секунд «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз	5	5	5	
лежа на спине, ноги вверх углом, ноги в поперечном	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали	5	5	5	
лежа на животе рогнуться назад, руки плеч	«5» - 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз	5	5	5	

Формальные упражнения (тесты)	Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося			
		Сахно Мария	Хорина Виталина	Шаповалова Валерия	
Исходное положение: «захват» Стойка правой руки в стороны назад, захват правой рукой, стойка на лопатках. Соединение с другой ногой	Выполняется на полушпальце максимальной амплитудой (5) - 8 секунд (4) - 7 секунд (3) - 6 секунд (2) - 5 секунд (1) - 4 секунды	5	5	5	
Исходное положение: «захват» Стойка правой руки в стороны назад, захват правой рукой, стойка на лопатках. Соединение с другой ногой	(5) - рабочая нога выше головы (4) - стопа на уровне плеча (3) - нога на уровне 90° (2) - нога на уровне 90° разворотом Белер, завернутая опорная нога	5	5	5	
Именующийся разряд	Именующийся разряд	I	I	I	
Сдано / не сдано	Сдано / не сдано	сдано	сдано	сдано	

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ НА ПРАВИЛЬНОСТЬ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Председатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21

А.А. Тулупников

Методист, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21

Л.Г. Алатарцева



ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «спортивной специализации»
вид спорта художественная гимнастика
2017 – 2018 учебного года

Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося							
	Бочарова Арина	Вакуленко Анна	Глухова Мария	Ливченко Мария	Михайлова Лилия	Назаренко Александра	Пономарева Дарья	Сажина Анастасия
с опоры высотой 40 см сзади двойной ноги одной ноги	1-5 2-4	1-5 2-5	1-5 2-4	1-5 2-4	1-5 2-4	1-5 2-5	1-5 2-4	1-5 2-4
	5	5	5	5	5	5	5	5
плотное касание пола левым бедром, захват двумя руками 1-5 см от пола 6-10 см т. бедра захват только одной рукой без наклона	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5
выполнение шпагата по одной прямой с неб.воротом стоп вовнутрь до 10 см от линии до паха 10-15 см от линии до паха 10-15 см от линии до паха с воротом стоп вовнутрь	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5
плотная складка, локти прямые, колени вместе складка недостаточная складка согнутые руки наклоне, согнутые руки недостаток складка в наклоне, согнутые руки, колени врознь наклон назад, руками до пола наклон назад, руками до пола колени врознь	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5
основная стойка слон назад с одновременным в руками голени касания положения	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5
лежа на спине, ноги вверх углом, ноги в поперечном	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5
лежа на животе руки назад, руки параллельно полу плеч	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5
с двойным вращением 20 раз за 10 секунд вперед и назад	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	5	5	5	5	5	5	5

Фамилия и имя обучающегося

Критерии оценки

Бочарова Арина	Вакуленко Анна	Глухова Мария	Ливченко Мария	Михайлова Лилия	Назаренко Александра	Пономарева Дарья	Сажина Анастасия
5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5
СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО
СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО	СЛОМО

Оценки: 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5

Именующийся: А.А. Тулупников

Методист: Л.Г. Алатарцева



дседатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21

етарь, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21

Именующийся разряд
Сдано / не сдано

Критерии оценки:
не «захват»
ойка руки в стороны
правой назад захват «5» - 8 секунд
ной рукой, стойка на
лушалец.
ажение с другой ноги
не в шпагат вперед, «5» - рабочая нога выше головы
назад «4» - стопа на уровне плеча
ется с правой левой ноги «3» - нога на уровне 90°
я равновесия - 5 секунд
Бедер, завернутая опорная нога

Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося									
	Бобровницкая Дарья	Кирякова Александра	Козодаева София	Конюкова Марьяна	Лачугина Анна	Огаркова Полина	Петрова Кира	Тарасова Кристина		
рольные упражнения (тесты)	5	5	5	3	3	5	5	5		
Выполняется на полушарье максимальной амплитудой захвата (5) - 8 секунд стойка на (4) - 7 секунд (3) - 6 секунд (2) - 5 секунд (1) - 4 секунды										
не в шпигат вперед, (4) - рабочая нога выше головы назад (4) - стопа на уровне плеча (3) - стопа на уровне 90° (2) - стопа на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога	5	4	5	3	3	4	4	4		
Имеющийся разряд	Слано	Слано	Слано	не слано	не слано	Слано	Слано	Слано		
Слано / не слано										

ЧЛЮЩАЯ КОМИССИИ *в составе комиссии члены комиссии не имеют возможности на этом этапе работы и информации при выполнении тестов*

Председатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21

А.А. Тулупников



Заставитель, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21

Л.Г. Алатарцева

(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «спортивной специализации»
 вид спорта художественная гимнастика
 2017 – 2018 учебного года

Спортивные упражнения (тесты)	Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося				
		Троиллина Мария	Шевцова Полина			
с опоры высотой 40 см с выносом ног и выносом ног вперед	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1-5 см от пола «3» - 6-10 см т.пола до бедра «2» - захват только одной рукой «1» - без наклона	1-4 2-3	1-4 2-3			
с опоры на коленях	«5» - вып-е шпагата по одной прямой «4» - с неб.воротом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха своротом стоп вовнутрь	4	4			
с опорой на коленях	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостат. складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь	4	5			
с опорой на коленях	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук до стоп	4	5			
с опорой на спине, ноги врозь, ноги в поперечном положении	«5» - амплитуда, темп при выполнении вертикального положения спины при выполнении складки. Выполнение за 10 секунд «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз	4	4			
с опорой на животе	«5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали	4	4			
с двойным вращением вперед	«5» - 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз	4	4			

Фамилия и имя обучающегося	Критерии оценки	
	Троилина Мария	Шевцова Полина
Фамилия и имя обучающегося		
Критерии оценки	4	4
Имеющийся разряд	4	4
Сдано / не сдано	сдано	сдано

ПОИЦИЯ КОМИССИИ *А.А. Тулушников* *директор МУ СДЮСШОР № 21*
Функции инструктора и методист МУ СДЮСШОР № 21

содатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21
 (подпись) А.А. Тулушников



старь, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21
 (подпись) Л.Г. Алатарцева

ПРОТОКОЛ

приема нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки «спортивной специализации»

вид спорта художественная гимнастика

2017 – 2018 учебного года

Критерии оценки		Фамилия и имя обучающегося			
рольные упражнения (тесты)		Спиркина Полина	Суворова Алиса		
с опоры высотой 40 см и назад швей ноги швей ноги	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» - 1-5 см от пола «3» - 6-10 см т пола до бедра «2» - захват только одной рукой «1» - без наклона	1-5 2-5	1-5 2-5		
новый шпагат	«5» - вып-е шпагата по одной прямой «4» - с неб. заворотом стоп вовнутрь «3» - до 10 см от линии до паха «2» - 10-15 см от линии до паха «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	5	5		
на коленях тойка на коленях огнуться назад с захватом за пятки искация положения	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостат. складка в наклоне согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.	5	5		
сновная стойка клон назад с одноименным м руками голени искация положения	«5» - мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» - мост с захватом «3» - мост вплотную, руки к пяткам «2» - 2-6 см от рук до стоп «1» - 7-12 см от рук до стоп	5	5		
лежа на спине, ноги вверх в углом, ноги в поперечном	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнения за 10 секунд «5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 раз «1» - 6 раз	5	5		
лежа на животе прогнуться назад, руки плеч	Выполнить 10 раз «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали	5	5		
и с двойным вперед	«5» - 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз	5	6		

Основные упражнения (тесты)	Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося				
		Спиркина Полина	Суворкова Алиса			
«захват»	Выполняется на полушарье с максимальной амплитудой захвата «5» - 8 секунд «4» - 7 секунд «3» - 6 секунд «2» - 5 секунд «1» - 4 секунды «5» - рабочая нога выше головы «4» - стопа на уровне плеча «3» - нога на уровне 90° «2» - нога на уровне 90° разворот бедер, завершенная опорная нога	5	5			
Имя в шагае вперед, назад стойка с правой и левой ноги равновесия - 5 секунд		5	5			
Имеющийся разряд		II				
Сдано / не сдано		сдано	сдано			

люция комиссии А.А. Тулушников и Л.Г. Алагарцева результаты выполнения упражнений на уровне «5»

председатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21 А.А. Тулушников

секретарь, инструктор-методист МУ СДЮСШОР № 21 Л.Г. Алагарцева



(подпись)
А.А. Тулушников
А.А. Тулушников

(подпись)
Л.Г. Алагарцева
Л.Г. Алагарцева