

(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

ПРОТОКОЛ

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

Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося									
	Владыкина Ксения	Глушихина Мария	Дронова Тамара	Ендовицкая Дарья	Исаенкова Дарья	Лихачева Кристина	Любимова Анастасия	Манухина Александра		
Корпусные упражнения (тесты)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
«5» - плотная складка, колени прям. «4» - кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые «5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени сгибаются и	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
стойка ноги вместе, руки замком «5» - 45° «4» - 30° «3» - 20° руки на одной, другая вперед, стопа прижата к опорной ноге, руки	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4
толчком двух ног	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5
Имеющийся разряд	I н.р.	III	III	сдано	I н.р.	I н.р.	сдано	сдано	сдано	сдано
Сдано/не сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

решения комиссии в целях уменьшения нагрузки на спортсменов и увеличения их безопасности

председатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21



методист МУ СДЮСШОР № 21



(подпись)

ПРОТОКОЛ

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

вид спорта художественная гимнастика

20 17 – 20 18 учебного года

Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося									
	Манухина Валерия	Орешкина Елизавета	Погонцева Ксения	Пономарева Анастасия	Пучкова София	Фролова Кира	Шалаева Полина	Юдина Дарья		
«5» - плотная складка, колени прям. «4» - кисти рук выходят за линии стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	5	5	5	5	5	3	4	5		
«5» - касание стопами лба «4» - прогиб назад в упоре на «4» - до 5 см «3» - 6-10 см «2» - расстояние между лбом и ступнями больше 10 см	5	5	5	5	5	3	3	5		
«5» - стойка ноги вместе, руки в замок «4» - 30° «3» - 20° «2» - 10° «1» - на одной, другая впереди вперед, стопа прижата к опорной ноге, руки в «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды	5	3	5	5	4	2	3	4		
Выполнить с обеих ног толчок двух ног	4	5	5	5	5	2	4	5		
Именующийся разряд	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	не сдано	сдано	сдано		
Сдано/не сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	не сдано	сдано	сдано		

Члены комиссии *4 члена комиссии сдали нормативы на этап начальной специализации и рекомендованы для зачисления в школу № 5 г. Калуга*

Председатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР № 21

А.А. Тулупников

(подпись)

Методист МУ СДЮСШОР № 21

Л.Г. Алатарцева

(подпись)



(Ф.И.О. тренера-преподавателя)

ПРОТОКОЛ

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

Спортивные упражнения (тесты)	Критерии оценки	Фамилия и имя обучающегося					
		Емельянова Арина	Кравченко Александра	Попова Софья	Скопенко Анастасия	Хмылева Дарья	
с опоры высотой 50 см сгибание в коленях и назад одной ногой	«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 одноименной рукой «1» - без наклона	н-5 н-4	н-5 н-4	н-4 н-3	н-5 н-5	н-5 н-4	
прямой шаг	«5» - выполнение шагата по одной прямой «4» - с небольшим 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	4	5	5	5	
на коленях стойка на коленях вытянуться назад с захватом пятки в сгибании положения	«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» - недостаточная 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	5	
новое положение стойка ноги назад с одноименными руками голени сгибания 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	4	4	5	5	
стойка на спине, ноги вверх углом, ноги в поперечном	Оценивается амплитуда, темп при выполнении обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнения за 15 секунд «5» - 14 раз «4» - 13 раз «3» - 12 раз «2» - 11 раз «1» - 10 раз	5	5	4	5	5	
стойка на животе вытянуться вперед, руки врозь	Выполнить 10 раз за 10 секунд «5» - до касания ног, стопы вместе «4» - руки параллельно полу «3» - руки дальше вертикали «2» - руки точно вверх «1» - руки чуть ниже вертикали	5	4	3	5	4	

Критерии оценки		Фамилия и имя обучающегося				
рольные упражнения (тесты)	Емельянова Арина	Кравченко Александра	Понова Софья	Скопенко Анастасия	Хмылева Дарья	
с двойным вращением вперед	5	5	4	5	5	
«захват» локтя руки в стороны правой рукой, захват локтя левой рукой, стойка на полушпалец, захватение с другой ноги	нр-5 н-5	н 5 н 4	нр-4 н-5	н 5 н 4	нр-5 н-5	
не в шпалат вперед, назад	нр-5 н-4	н 4 н 4	нр-4 н-4	н 5 н 4	нр-5 н-5	
с правой леной ноги в равновесия - 5 секунд	н-3 н-3	н 5 н 4	нр-3 н-3	н 5 н 4	нр-5 н-3	
равновесие на полушпалце с правой и левой ноги. Фиксация корпуса ниже вертикали 6 секунд	н-5 н-4	н 5 н 4	нр-5 н-4	н 5 н 4	н-5 н-5	
назад с правой и левой ноги	н-5 н-4	н 5 н 4	н-5 н-4	н 5 н 5	н-5 н-5	
Имеющийся разряд	катег	КМС	катег	КМС	катег	
Слано / не слано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	

люция комиссии 5 чмылева дарья скопенко анастасия понова софья хмылева дарья
 индивидуального совершенствования и повышения квалификации обучающихся МБОУ ШОР №21



седатель комиссии, директор МУ СДЮСШОР №21 (подпись) А.А. Тулупников
 етатель, инструктор-методист МУ СДЮСШОР №21 (подпись) Л.Г. Алагарцева

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									
	Бондарь Алена	Борисенко Софья	Гарскова Екатерина	Кравченко Элина	Мелкумян Милена	Нагорная Анастасия	Никитина Татьяна	Родионова Алина	Стафурина Анастасия	
с опорой высотой 40 см м назад своей ноги одной ноги	1-3	5-5 5-5	1-5 2-4	1-4 2-4	1-4 2-4	4 5	1-5 2-4	4 3	5 5	
	«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	3	5	5	5	5	5	5	3	5
ный шпагат	3	5	5	5	5	5	5	3	5	
на коленях стойка на коленях огнуться назад с захватом а пятки скация положения	3	5	5	5	4	4	5	2	5	
«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	3	5	4	4	3	4	4	2	5	
новная стойка лон назад с одноименным руками голени скация положения	3	5	5	5	5	5	5	4	5	
лежа на спине, ноги вверх углом, ноги в поперечном	3	5	5	5	5	5	5	4	5	
лежа на животе огнуться назад, руки плеч	3	5	5	5	4	4	4	3	5	
с двойным вращением вперед	4	3	5	4	5	5	4	4	3	
«5» - 20 раз за 10 секунд «4» - 19 раз «3» - 18 раз «2» - 17 раз «1» - 16 раз	4	3	5	4	5	5	4	4	3	

