

**Перевод из группы начальной подготовки первого года в группу
начальной подготовки второго года**

I. Теория и методика ФКиС*		
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз
Прыжок в длину	Не менее 120 см	Не менее 130 см
СФП		
Удержание угла ноги вместе	Не менее 10 секунд	Не менее 10 секунд
Поднимание ног на шведской стенке до 90 градусов	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз
Удержание виса на согнутых руках	Не менее 20 секунд	Не менее 20 секунд
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Базовые шаги	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Кувырок вперед	+	+
Колесо	+	+
Стойка на руках у стены	+	+
Прыжок «группировка»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки второго года в группу
начальной подготовки третьего года**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 25 раз	Не менее 25 раз
Прыжок в длину	Не менее 130 см	Не менее 135 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 8 раз	Не менее 8 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 25 секунд	Не менее 25 секунд
Шпагаты с возвышенности	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Базовые шаги с поворотом на 180 градусов		
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
«Венсон»	+	+
Прыжок «группировка» на 360 градусов	+	+
Кувырок назад	+	+
Рондад	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

**Перевод из группы начальной подготовки третьего года в
тренировочную группу первого года**

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	Не менее 20 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 25 раз	Не менее 25 раз
Прыжок в длину	Не менее 140 см	Не менее 145 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз
Удержание виса на согнутых руках	Не мене 25 секунд	Не менее 25 секунд
Шпагаты с возвышенности	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Аэробная связка (соединение аэробных движений)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
«Геликоптер»	+	+
Прыжок «группировка» на 360 градусов в шпагат	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

Перевод из тренировочной группы первого года в тренировочную группу второго года

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 20 раз	Не менее 30 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 30 раз	Не менее 30 раз
Прыжок в длину	Не менее 145 см	Не менее 150 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 10 раз	Не менее 10 раз
Удержание вися	Не менее 25 секунд	Не менее 30 секунд
Угол ноги врозь с поворотом на 180 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Аэробная связка (соединение аэробных движений) с усложнением	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
«Пируэт в иголочку»	+	+
«Геликоптер»	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

Перевод из тренировочной группы второго года в тренировочную группу третьего года

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 30 раз	Не менее 40 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 35 раз	Не менее 35 раз
Прыжок в длину	Не менее 150 см	Не менее 155 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Аэробная связка (соединение аэробных движений) с усложнением	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
«Геликоптер»	+	+
Пируэт в иголочку	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

Перевод из тренировочной группы третьего года в тренировочную группу четвертого года

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 40 раз	Не менее 45 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 35 раз	Не менее 35 раз
Прыжок в длину	Не менее 160 см	Не менее 165 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 12 раз	Не менее 12 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Соединение аэробных движений с переходами и взаимодействиями	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
«Пируэт в иголочку»	+	+
Переворот вперед	+	+
Стойка на руках	+	+
Фляг	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

Перевод из тренировочной группы четвертого года в тренировочную группу пятого года

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 45 раз	Не менее 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 37 раз	Не менее 37 раз
Прыжок в длину	Не менее 170 см	Не менее 175 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не мене 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Соединение аэробных движений с переходами и взаимодействиями	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
«Либела»	+	+
«Страдл»	+	+
«Геликоптер в венсон»	+	+
Акробатическая связка	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

Перевод из тренировочной группы пятого года в группу спортивного совершенствования мастерства первого года

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не менее 50 раз	Не мене 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину	Не менее 175 см	Не менее 180 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не мене 40 секунд
Угол ноги врозь на 360 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Обязательные элементы (Угол ноги врозь, «Либела в мах», «Геликоптер в шпагат»)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
«Либела»	+	+
«Страдл»	+	+
«Геликоптер в венсон»	+	+
Рондад + Фляг	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

Перевод из группы спортивного совершенствования мастерства первого года в группу спортивного совершенствования мастерства второго года

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не мене 50 раз	Не менее 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину	Не менее 180 см	Не менее 190 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание виса на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 720 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла: 1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП 2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Обязательные элементы (Угол ноги врозь, «Либела в мах», «Геликоптер в шпагат»)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Рондад +фляг	+	+
Сальто вперед	+	+
Сальто назад	+	+
«Перекидной»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		

Нормативы итоговой аттестации

I. Теория и методика ФКиС*		
№ вопроса	Вопросы	Ответы
<i>*Для получения зачета по данной предметной области учащийся должен ответить правильно минимум на 4 вопроса</i>		
II. Общая и специальная физическая подготовка*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
ОФП		
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Не мене 50 раз	Не менее 50 раз
Сгибание и разгибание туловища за 30 секунд	Не менее 40 раз	Не менее 40 раз
Прыжок в длину	Не менее 180 см	Не менее 190 см
СФП		
Поднимание ног на шведской стенке до касания	Не менее 15 раз	Не менее 15 раз
Удержание вися на согнутых руках	Не менее 30 секунд	Не менее 40 секунд
Угол ноги врозь на 720 градусов	+	+
<i>*За каждое упражнение можно получить по 1 баллу. Для того, чтобы получить зачет по данной предметной области, учащийся должен набрать минимум 3 балла:</i>		
<i>1. За 2 упражнения из части ОФП и 1 упражнение из части СФП</i>		
<i>2. За 1 упражнение из части ОФП и 2 упражнения из части СФП</i>		
III. Избранный вид спорта*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Обязательные элементы (Угол ноги врозь, «Либела в мах», «Геликоптер в шпагат»)	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить правильно контрольное упражнение</i>		
IV. Хореография и/или акробатика*		
Контрольные упражнения	Девушки	Юноши
Рондад +фляг	+	+
Сальто вперед	+	+
Сальто назад	+	+
«Перекидной»	+	+
<i>*Для получения зачета в данной предметной области учащийся должен выполнить минимум 2 контрольных упражнения</i>		