

ГИМНАСТИКА

(СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА, СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ, ВИДЫ АЭРОБИКИ, СПОРТИВНЫЙ ХОРЕОГРАФ, СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ)

I. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – 60 баллов.

1. Упражнение 1.

Выполнение первого соревновательного упражнения (по выбору абитуриента) в соответствии с правилами соревнований и заявленным спортивным разрядом.

Заочная форма обучения (30 лет и старше) – демонстрация отдельных элементов.

ОЦЕНКА 1) техники, 2) сложности и 3) композиции в соответствии с правилами соревнований по 10-бальной системе. Максимальная оценка – 30 баллов.

2. Упражнение 2.

Выполнение второго соревновательного упражнения (по выбору абитуриента) в соответствии с правилами соревнований и заявленным спортивным разрядом.

Заочная форма обучения (30 лет и старше) – демонстрация отдельных элементов.

ОЦЕНКА 1) техники, 2) сложности и 3) композиции в соответствии с правилами соревнований по 10-бальной системе. Максимальная оценка – 30 баллов.

II. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – 20 баллов.**

III. **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – 20 баллов.**

БАЛЛ	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – максимально 20 баллов		СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – максимально 20 баллов	
	Подтягивание в висе (кол-во)	Поднимание туловища за 30 с (кол-во)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
20	20 и >	32 и >	260 и >	200 и >
19	19	31	255	195
18	18	30	250	190
17	17	29	245	185
16	16	28	240	180
15	15	27	235	175
14	14	26	230	170
13	13	25	225	165

БАЛЛ	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – максимально 20 баллов		СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – максимально 20 баллов	
	Подтягивание в висе (кол-во)	Поднимание туловища за 30 с (кол-во)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
12	12	24	220	160
11	11	23	215	155
10	10	22	210	150
9	9	21	205	145
8	8	20	200	140
7	7	19	195	135
6	6	18	190	130
5	5	15	185	125
4	4	12	180	120
3	3	10	175	115
2	2	8	170	110
1	1	5 и <	165 и <	100 и <

Примечание: При наличии подтверждающего документа:
Заслуженный мастер спорта России – 100 баллов.
Мастер спорта России международного класса – 100 баллов.
Мастер спорта России – не менее 90 баллов.