

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО:



И.о. директора ИФКС

В.В. Сидорова
2021 г.

НОРМАТИВЫ

вступительного экзамена по виду спорта
(СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА)
для абитуриентов, поступающих на обучение
по образовательной программе

БАКАЛАВРИАТА

на направление подготовки

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

Принято на заседании кафедры
адаптивной физической культуры
пр. № 4 от «01» февраля 2021 г.
Зав. кафедрой
Гришун Ю.А. Гришун Ю.А.

НОРМАТИВЫ
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**
Мужчины до 35 лет

Количество баллов	I этап				II этап	
	Удержание угла в вися на согнутых руках	Шпагат поперечный		Поднимание ног и туловища в сед углом из исходного положения лежа	МС - КМС	I - II
	Удержание, (с)	Удержание, (с)	Расстояние от пола к паховой области, (см)	Количество раз		
100	60	5	0	50	10,0	9,0
99		4	0		9,9	8,9
98	59	3	0			
97		2	0	49	9,8	8,8
96		1	0		9,7	8,7
95	58	5	1	48		
94		4	1		9,6	8,6
93	57	3	1		9,5	8,5
92		2	1	47		
91		1	1		9,4	8,4
90	56	5	2	46	9,3	8,3
89		4	2			
88		3	2	45	9,2	8,2
87	55	2	2		9,1	8,2
86		1	2			
85	54	5	3	44	9,0	8,0
84		4	3		8,9	7,9
83		3	3	43		
82	53	2	3		8,8	7,8
81		1	3		8,7	7,7
80	52	5	4	42		
79		4	4		8,6	7,6
78		3	4	41	8,5	7,5
77	51	2	4			
76		1	4		8,4	7,4

75	50	5	5	40	8,3	7,3
74		4	5			
73		3	5		8,2	7,2
72	49	2	5	39	8,1	7,1
71		1	5			
70	48	5	6	38	8,0	7,0
69		4	6		7,9	6,9
68		3	6			
67	47	2	6	37	7,8	6,8
66		1	6		7,7	6,7
65	46	5	7	36		
64		4	7		7,6	6,6
63		3	7		7,5	6,5
62	45	2	7	35		
61		1	7		7,4	6,4
60	44	5	8	34	7,3	6,3
59		4	8			
58		3	8		7,2	6,2
57	43	2	8	33	7,1	6,1
56		1	8			
55	42	5	9	32	7,0	6,0
54		4	9		6,9	5,9
53		3	9			
52	41	2	9	31	6,8	5,8
51		1	9		6,7	5,7
50	40	5	10	30		
49		4	10		6,6	5,6
48		3	10		6,5	5,5
47	39	2	10	29		
46		1	10		6,4	5,4
45	38	5	11	28	6,3	5,3
44		4	11			
43		3	11		6,2	5,2
42	37	2	11	27	6,1	5,1
41		1	11			
40	36	5	12	26	6,0	5,0
39		4	12		5,9	4,9
38		3	12			
37	35	2	12		5,8	4,8
36		1	12		5,7	4,7
35	34	5	13	25		
34		4	13		5,6	4,6
33		3	13		5,5	4,5

32	33	2	13			
31		1	13		5,4	4,4
30	32	5	14	24	5,3	4,4
29		4	14			
28		3	14		5,2	4,2
27	31	2	14		5,1	4,1
26		1	14			
25		5	15		5,0	4,0
24	30	4	15	23	4,9	3,9
23		3	15			
22	29	2	15		4,8	3,8
21		1	15		4,7	3,7
20		5	16	22		
19	28	4	16		4,6	3,6
18		3	16		4,5	3,5
17	27	2	16			
16		1	16		4,4	3,4
15		5	17	20	4,3	3,3
14	26	4	17			
13		3	17		4,2	3,2
12	25	2	17		4,1	3,1
11		1	17			
10		5	18	18	4,0	3,0
9	24	4	18		3,9	2,9
8		3	18			
7	23	2	18		3,8	2,8
6		1	18		3,7	2,7
5		5	19	16		
4	22	4	19		3,6	2,6
3		3	19		3,5	2,5
2	21	2	19		3,4	2,4
1	Отказ от выполнения					

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

I этап Физическая подготовка

Угол в висе на согнутых руках. Техника выполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе 90°, стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

Поперечный шпагат. Техника выполнения поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.

Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более 30°; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

II этап Специализация

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание с партнерами, которые не принимают участия в конкурсе, выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований с музыкальным сопровождением, учитывая все специальные требования.

Требования для абитуриентов, которые специализируются по прыжкам на акробатической дорожке: выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований.

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание без партнеров: выполнить индивидуальные задания (каждый элемент индивидуальной работы оценивается в соответствии с правилами соревнований):

1. Акробатика (сальтовое и винтовое упражнения, акробатический прыжок в позу).

2. Балансовые упражнения (стойка, горизонтальный упор на предплечьях, равновесие с захватом - держать 3 сек).

Оценивание проводится по 10-бальной системе - МС - КМС; 9,0 - I, II;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

Определение двух видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-59» баллов (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнение двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 - балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

В случае отказа от выполнения отдельного норматива, подтвержденного письменным заявлением абитуриента, в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

НОРМАТИВЫ
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**
Мужчины старше 35 лет

Количество баллов	I этап				II этап
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Шпагат поперечный		Поднимание ног и туловища в сед углом из исходного положения лежа	
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз	
100	35	5	2	30	8,0
99		4	2		
98		3	2		
97	34	2	2		7,9
96		1	2	29	
95		5	3		
94	33	4	3		7,8
93		3	3		
92		2	3	28	
91	32	1	3		7,7
90		5	4		
89		4	4		
88	31	3	4	27	7,6
87		2	4		
86		1	4		
85	30	5	5		7,5
84		4	5	26	
83		3	5		
82	29	2	5		7,4
81		1	5		
80		5	6	25	
79	28	4	6		7,3
78		3	6		
77		2	6		
76	27	1	6	24	7,2

75		5	7		
74		4	7		
73	26	3	7		7,1
72		2	7	23	
71		1	7		
70	25	5	8		7,0
69		4	8		
68		3	8	22	
67	24	2	8		6,9
66		1	8		
65		5	9		
64	23	4	9	21	6,8
63		3	9		
62		2	9		
61	22	1	9		6,7
60		5	10	20	
59		4	10		
58	21	3	10		6,6
57		2	10		
56		1	10	19	
55	20	5	11		6,5
54		4	11		
53		3	11		
52	19	2	11	18	6,4
51		1	11		
50		5	12		
49	18	4	12		6,3
48		3	12	17	
47		2	12		
46	17	1	12		6,2
45		5	13		
44		4	13	16	
43	16	3	13		6,1
42		2	13		
41		1	13		
40	15	5	14	15	6,0
39		4	14		
38		3	14		
37	14	2	14		5,9
36		1	14	14	
35		5	15		
34	13	4	15		5,8
33		3	15		

32		2	15	13	
31	14	1	15		5,7
30		5	16		
29		4	16		
28	13	3	16	12	5,6
27		2	16		
26		1	16		
25		5	17		5,5
24	12	4	17	11	
23		3	17		
22		2	17		5,4
21		1	17		
20	11	5	18	10	
19		4	18		5,3
18		3	18		
17		2	18		
16	10	1	18	9	5,2
15		5	19		
14		4	19		
13		3	19		5,1
12	9	2	19	8	
11		1	19		
10		5	20		5,0
9		4	20		
8	8	3	20	7	
7		2	20		4,9
6		1	20		
5		5	21		
4	7	4	21	6	4,8
3		3	21		
2	6	2	21		4,7
1	Отказ от выполнения				

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

I этап Физическая подготовка

Угол в висе на согнутых руках. Техника выполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе 90°, стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

Поперечный шпагат. Техника выполнения поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа. Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более 30°; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

II этап Специализация

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание с партнерами, которые не принимают участия в конкурсе: выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований с музыкальным сопровождением, учитывая все специальные требования.

Требования для абитуриентов, которые специализируются в прыжках на акробатической дорожке: выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований.

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание без партнеров: выполнить индивидуальные задания (каждый элемент индивидуальной работы оценивается в соответствии с правилами соревнований):

1. Акробатика (сальтовое и винтовое упражнения, акробатический прыжок в позу).

2. Балансовые упражнения (стойка, горизонтальный упор на предплечьях, равновесие с захватом - держать 3 сек).

Оценивание проводится по 8-бальной системе;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

Определение двух видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-59» балла (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнением двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 - балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

В случае отказа от выполнения отдельного норматива, подтвержденного письменным заявлением абитуриентом, в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

НОРМАТИВЫ
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**
Женщины до 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в вися на согнутых руках	Комбинация шпагатов: продольный правой - поперечный - продольный левой	Поднимание и опускание ног и туловища из исходного положения лежа	МС - КМС	I - II
	Удержание (с)	Удержание (с)	Количество раз		
100	60	10,0	40	10,0	9,0
99				9,9	8,9
98	59	9,9	39		
97				9,8	8,8
96		9,8		9,7	8,7
95	58		38		
94		9,7		9,6	8,6
93			37	9,5	8,5
92	57	9,6			
91				9,4	8,4
90	56	9,5	36	9,3	8,3
89					
88		9,4	35	9,2	8,2
87	55			9,1	8,1
86		9,3			
85			34	9,0	8,0
84	54	9,2		8,9	7,9
83			33		
82		9,1		8,8	7,8
81	53			8,7	7,7
80		9,0	32		
79				8,6	7,6
78	52	8,9	31	8,5	7,5
77					
76		8,8		8,4	7,4
75	51		30	8,3	7,3
74		8,7			

73			29	8,2	7,2
72	50	8,6		8,1	7,1
71					
70		8,5	28	8,0	7,0
69	49			7,9	6,9
68		8,4	27		
67				7,8	6,8
66	48	8,3		7,7	6,7
65			26		
64		8,2		7,6	6,6
63	47		25	7,5	6,5
62		8,1			
61				7,4	6,4
60	46	8,0	24	7,3	6,3
59					
58	45	7,9	23	7,2	6,2
57				7,1	6,1
56		7,8			
55	44		22	7,0	6,0
54		7,7		6,9	5,9
53			21		
52	43	7,6		6,8	5,8
51				6,7	5,7
50		7,5	20		
49	42			6,6	5,6
48		7,4	19	6,5	5,5
47					
46	41	7,3		6,4	5,4
45			18	6,3	5,3
44		7,2			
43	40		17	6,2	5,2
42		7,1		6,1	5,1
41					
40	39	7,0	16	6,0	5,0
39				5,9	4,9
38		6,9			
37	38			5,8	4,8
36		6,8		5,7	4,7
35			15		
34	37	6,7		5,6	4,6
33				5,5	4,5
32		6,6			
31	36			5,4	4,4

30		6.5	14	5,3	4,3
29					
28	35	6,4		5,2	4,2
27				5,1	4,1
26		6.3			
25				5,0	4,0
24	34	6.2	13	4,9	3,9
23					
22	33	6.1		4,8	3,8
21				4.7	3,7
20		6.0	12		
19	32			4,6	3,6
18		5,9		4.5	3,5
17					
16	31	5,8		4,4	3,4
15			10	4,3	3,3
14		5,7			
13	30			4,2	3,2
12		5,6		4,1	3,1
11					
10	29	5.5	8	4,0	3,0
9				3,9	2,9
8		5.4			
7	28			3,8	2,8
6		5,3		3,7	2,7
5			6		
4	27	5,2		3,6	2,6
3				3,5	2,5
2	26	5,1		3,4	2,4
1	Отказ от выполнения				

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

I этап Физическая подготовка

Угол в висе на согнутых руках. Техника исполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, тазобедренный угол не больше 90°, стопы и колени натянуты.

Комбинация из трех шпагатов. Техника выполнения шпагата левой и правой - спина в вертикальном положении, ноги прямые, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты. При выполнении поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

Удержание каждого шпагата 3с, в безопорном положении.

Оценивание техники выполнения с 10 баллов.

Сбавки насчитываются за:

0.1 – 0.2 балла – мелкие ошибки: недостаточно вытянутые стопы; недостаточно прямые ноги, согнутая спина, расстояние от пола к паховой области не больше 5 см;

0.3 балла – средние ошибки: наклонённое туловище, согнутые в коленных суставах ноги, сопротивление руками во время удержания шпагата, расстояние от пола к паховой области от 6 до 10 см, потеря равновесия во время выполнения шпагата;

0.5 – грубые ошибки: опора руками о пол, расстояние от пола к паховой области от 11 до 20 см, при выполнении поперечного шпагата угол разведения ног менее 180°;

1,0 балл и более - за невыполнение какого-либо шпагата, расстояние от пола 21 см и больше, руки полностью на полу, падение.

Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа. Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более 30°; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

II этап Специализация

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание с партнерами, которые не принимают участия в конкурсе: выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей

классификационной программой и правилами соревнований с музыкальным сопровождением, учитывая все специальные требования.

Требования для абитуриентов, которые специализируются в прыжках на акробатической дорожке: выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований.

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание без партнеров: выполнить индивидуальные задания (каждый элемент индивидуальной работы оценивается в соответствии с правилами соревнований):

1. Акробатика (сальтовое и винтовое упражнения, акробатический прыжок в позу).

2. Балансовые упражнения (стойка, горизонтальный упор на предплечьях, равновесие с захватом - держать 3 сек).

Оценивание проводится по 10-балльной системе - МС - КМС; 9,0 - I, II;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

Определение двух видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-59» баллов (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнение двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 - балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

В случае отказа от выполнения отдельного норматива, подтвержденного письменным заявлением абитуриента, в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

НОРМАТИВЫ
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**
Женщины старше 35 лет

Количество баллов	I этап				II этап
	Удержание угла в вися на согнутых руках	Шпагат продольный правой или левой		Поднимание ног и туловища в сед углом из исходного положения лежа	
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз	
100	35	5	0	30	8,0
99		4	0		
98		3	0	29	7,9
97	34	2	0		7,8
96		1	0		
95		5	1	28	7,7
94	33	4	1		7,6
93		3	1	27	
92		2	1		7,5
91	32	1	1		7,4
90		5	2	26	
89		4	2		7,3
88	31	3	2	25	7,2
87		2	2		
86		1	2		7,1
85	30	5	3	24	7,0
84		4	3		
83		3	3		6,9
82	29	2	3	23	6,8
81		1	3		
80		5	4	22	6,7
79	28	4	4		6,6
78		3	4	21	
77		2	4		6,5
76	27	1	4		6,4

75		5	5	20	
74		4	5		6,3
73	26	3	5		6,2
72		2	5	19	
71		1	5		6,1
70	25	5	6	18	6,0
69		4	6		
68		3	6		5,9
67	24	2	6	17	5,8
66		1	6		
65		5	7	16	5,7
64	23	4	7		5,6
63		3	7		
62		2	7	15	5,5
61	22	1	7		5,4
60		5	8		
59		4	8		5,3
58	21	3	8	14	5,2
57		2	8		
56		1	8		5,1
55	20	5	9		5,0
54		4	9	13	
53		3	9		4,9
52	18	2	9		4,8
51		1	9		
50		5	10	12	4,7
49		4	10		4,6
48	17	3	10		
47		2	10		4,5
46		1	10		4,4
45		5	11	11	
44	16	4	11		4,3
43		3	11		4,2
42		2	11		
41		1	11		4,1
40	15	5	12	10	4,0
39		4	12		
38		3	12		3,9
37		2	12		3,8
36	14	1	12		3,7
35		5	13	9	
34		4	13		3,6
33		3	13		3,5

32	13	2	13		
31		1	13		3,4
30		5	14	8	3,3
29		4	14		
28	12	3	14		3,2
27		2	14		3,1
26		1	14		
25		5	15		3,0
24	11	4	15	7	2,9
23		3	15		
22		2	15		2,8
21		1	15		
20	10	5	16	6	
19		4	16		2,7
18		3	16		
17		2	16		
16		1	16		2,6
15	9	5	17	5	
14		4	17		
13		3	17		2,5
12		2	17		
11		1	17		
10	8	5	18	4	2,4
9		4	18		
8		3	18		
7		2	18		2,3
6		1	18		
5	7	5	19	3	
4		4	19		2,2
3		3	19		
2	6	2	19		2,1
1	Отказ от выполнения упражнения				

Критерии оценивания
дополнительного вступительного испытания
образовательная программа: бакалавриат
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта - **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

I этап Физическая подготовка

Угол в висе на согнутых руках.

Техника выполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе 90°, стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

Продольный шпагат правой (левой): спина в вертикальном положении, ноги прямые, касаются пола поверхностью бёдер, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, стопы вытянуты.

Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа. Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более 30°; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

II этап Специализация

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание с партнерами, которые не принимают участия в конкурсе: выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований с музыкальным сопровождением, учитывая все специальные требования.

Требования для абитуриентов, которые специализируются в прыжках на акробатической дорожке: выполнить 2 упражнения в соответствии с действующей классификационной программой и правилами соревнований.

Требования для абитуриентов, которые сдают дополнительное вступительное испытание без партнеров: выполнить индивидуальные задания (каждый элемент индивидуальной работы оценивается в соответствии с правилами соревнований):

1. Акробатика (сальтовое и винтовое упражнения, акробатический прыжок в позу).

2. Балансовые упражнения (стойка, горизонтальный упор на предплечьях, равновесие с захватом - держать 3 сек).

Оценивание проводится по 8-бальной системе.

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

Определение двух творческих видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-59» баллов (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнение двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 - балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

В случае отказа от выполнения отдельного норматива, подтвержденного письменным заявлением абитуриентом, в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.