Принято:
Педагогическим советом МАУ ДО ДС «Юность»
Протокол № 4 от 21 июня 2019г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДС «Юность»
И.В. Горячев _____
«_21_» _июня_____2019г.

**Критерии набора детей на отделение «Художественная гимнастика»
в спортивно- оздоровительные группы
по дополнительной общеобразовательной программе**

1. Возраст детей: 5 лет на 1 сентября 2019г.
2. Конкурсный отбор проводится в 2 (два) этапа:
   - выполнение 2-х показателей на 1-м этапе;
   - выполнение 3-х показателей и 3-х нормативов на 2-м этапе.

   Поступающие, не набравшие на 1-м этапе 4 баллов, ко 2-му этапу не допускаются. Конкурсный отбор проходит в один день.

Форма проведения

1. I этап конкурсного отбора – просмотр поступающего без стажа занятий в форме оценивания внешних данных поступающего по 2 показателям:
   Тип телосложения и Осанка.

Поступающие, набравшие по сумме двух показателей 4 балла и более, допускаются ко II этапу конкурсного отбора.

2. II этап конкурсного отбора – тестирование поступающего без стажа занятий в форме оценивания поступающего по 3 показателям и 3 нормативам:

Показатели – Выворотность, подъём стопы и Танцевальный шаг;

Нормативы:

– Гибкость (наклон вперёд, колечко, отведение рук назад),

- Скоростно-силовые качества,

- Координационные способности.

Система оценки тестов и контрольных нормативов

1. Оценивание внешних данных поступающего на обучение без стажа занятий на 1-м этапе проводится по 3-х бальной шкале.

   1 этап конкурсного отбора

   1-й показатель *«Тип телосложения».*

   Конституция человека – совокупность индивидуальных морфологических и функциональных особенностей организма, которые сложились на основе наследственных и приобретённых свойств.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Эктоморфный тип (худощавый)	Мезоморфный тип (преобладание костей и мышц)	Эндоморфный тип (преобладают поперечные размеры над продольными)
- узкостпная; - с нормальным или слегка удлинённым корпусом; - с узкими или в норме с плечами; - с удлинёнными ровными ногами; -голова и шея пропорциональны телу	- не очень широкая грудная клетка и плечи; - с пропорциональными ровными ногами; - мускулатура хорошо развита, особенно в области конечностей; - подкожной жировой клетчатки немного; - голова и шея пропорциональны телу	- грудная клетка широкая, такая же талия; - с широкими и укороченными пропорциями тела: при длинном туловище имеют короткие руки и ноги, при широких плечах - широкий таз; - массивные бёдра, крупные и развитые ягодичные мышцы, крупные суставы, стопы и кисти; - голова: непропорциональная большая, угловатой формы, крупная нижняя челюсть, большой подбородок; - шея: короткая и широкая

2-й показатель *«Осанка»*

Осанка – это умение человека держать своё тело в различных положениях, привычная поза непринуждённо стоящего человека. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлён вперёд.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
- изгибы позвоночника выражены умеренно, правая и левая части симметричны: уголок лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры; - пропорциональное соотношение конечностей и туловища	- незначительный изгиб в поясничном отделе; - незначительно выступающие лопатки; - незначительное отклонение от пропорционального конечностей и туловища; - допускается при Х-образных ногах расстояние между стопами не более 10-12 см, при О-образных ногах расстояние между голенями и бёдрами не должно превышать 3-3,5 см.	- Искривлённый позвоночник: выраженный кифоз (сутулость или «круглая» спина); гиперлордоз («седлообразная» поясница); выраженный сколиоз 2 и 3 степени (выраженная асимметрия лопаток). - Резко выделяющиеся, приподнятые или асимметричные ключицы, а также выступающие грудинные и плечевы концы, с широкой и угловатой формой плеч и с крыловидными и асимметричными лопатками. - Асимметрия грудной клетки. Узкая форма с деформацией рёбер, выступающая грудина («килеобразная» или «куриная» грудь), заметное западание грудины (воронкообразная деформация). - Большой живот при отсутствии подкожных жировых отложений. - Сильно выраженные «саблевидные», Х-образные и О-образные ноги. - Скошенные, широкие с крупной лодыжкой выраженным плоскостопием стопы.

2. Выполнение показателей и нормативов поступающего на обучение без стажа занятий на 2 этапе конкурсного отбора проводится по 3-х бальной шкале.

2 этап конкурсного отбора

1-й показатель – *«Выворотность»*

Выворотность – способность развернуть ноги (бедро, голень, стопу) наружу.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Головка бедренной кости незначительно входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине мягкие	Головка бедренной кости глубоко входит в вертлужную впадину, связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине жесткие	«Косолапость»

2-й показатель – *«Подъём стопы»*

Подъём стопы – изгиб стопы вместе с пальцами, находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Форма подъёма - высокая	Форма подъёма - средняя	Форма подъёма - маленькая

3-й показатель – *«Танцевальный шаг»*

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определённую высоту в сторону, назад, вперёд при выворотном положении обеих ног. Выполнять с обеих ног.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Нога свободно поднимается выше 90˚	Нога свободно поднимается на 70 – 90˚	Нога поднимается меньше 70˚

4-й показатель – *«Гибкость тела»*

Гибкость тела – зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

«Наклон вперёд»: исходное положении – сед на полу, ноги вместе, руки вверх. Оценивается плотность складки, положение кистей рук по отношению к стопам, положение ног.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Плотная складка, колени прямые	При наклоне вперёд кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	При наклоне вперёд кисти рук на линии стоп, колени полусогнуты

«Колечко»: исходное положение – упор лёжа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. При выполнении движения колени обязательно вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Касание стопами лба	Расстояние между лбом и стопами до 5 см	Расстояние между лбом и стопами 6 - 10 см

«Отведение рук назад»: ИП – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад. Измеряется расстояние.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
45°	30°	20 °

2-й норматив – «Скоростно-силовые качества»

«Прыжки толчком двух ног»: зависят от силы мышц, согласованности работы всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва более 10 см	Лёгкость прыжка, толчок, высота отрыва 5 - 10 см	Незначительный отрыв, согнутые ноги

3-й норматив – «Координационные способности»

«Удержание положения»: равновесие на одной, другую согнуть вперёд, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в сторону. Удержание положения. Выполнять с обеих ног.

3 балла	*2 балла*	*1 балл*
Удержание положения в течении 6 сек	4 сек	2 сек

Заключительные результаты

Для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной программе поступающий должен набрать не менее 16 баллов.