# Аттестация детей по художественной гимнастике

## группа детей первого года обучения

**Итоговые переводные упражнения для детей первого года обучения. Тестовые задания по четырем видам:**

1. Скакалка
2. ОФП
3. Акробатика
4. Растяжка

**1. Скакалка:**

а) Прыжки через скакалку в течение 30 секунд без перерыва.

б) Прыжки через скакалку на скорость в течение 30 секунд.

в) «Темповые прыжки» через сложенную вдвое скакалку 10 раз.

г) Прыжки в положении сидя через сложенную вдвое скакалку 10 раз.

д) Прокручивание прямых рук через скакалку, сложенную вчетверо 10 раз.

**2. ОФП:**

а) Упражнение для мышц спины: лежа на животе удержание высоких и прямых рук и ног 30 счетов.

б) Упражнение для мышц живота: складка с прямыми руками и ногами 10 раз.

**3. Акробатика:**

а) Упражнение «Мост» в положении сидя с дальнейшим выкрутом вправо, а затем влево.

б) Упражнение «Мост» в положении стоя с переходом в сед.

в) Ходьба в положении «Мост».

г) Упражнение «Колесо»: боковой переворот вправо и влево.

**4. Растяжка:**

а) Сидя на полу, складка с прямыми руками и ногами вперед. Удержание 10 счетов.

б) Упражнение «Солнышко» 5-8 раз без помощи рук с прямыми руками и ногами.

в) Упражнение «Шпагат» на правую и левую ноги: положение рук в стороны.

г) Упражнение «Поперечный шпагат»: положение рук в стороны.

## Группа детей второго года обучения

**Итоговые переводные упражнения для детей второго года обучения. Тестовые задания по четырем видам:**

1. Скакалка
2. ОФП
3. Акробатика
4. Растяжка

**1. Скакалка:**

а) Упражнение на дыхание: прыжки через скакалку в течение 60 секунд без перерыва.

б) Прыжки через скакалку на скорость в течение 30 секунд.

в) «Темповые прыжки» через сложенную вдвое скакалку 10 раз.

г) Прыжки в положении сидя через сложенную вдвое скакалку 10 раз.

д) Прокручивание прямых рук через скакалку, сложенную вчетверо 10 раз.

**2. ОФП:**

а) Упражнение для мышц спины: лежа на животе удержание высоких и прямых рук и ног 60 счетов.

б) Упражнение для мышц живота: складка с прямыми руками и ногами 15 раз.

**3. Акробатика:**

а) Упражнение «Мост» в положении сидя с дальнейшим выкрутом вправо, а затем влево.

б) Упражнение «Мост» в положении стоя с обратным возвратом.

в) Ходьба в положении «Мост».

г) Упражнение «Бочонок»: в правую и в левую стороны.

д) Упражнение «Переворот вперед».

е) Упражнение «Переворот назад».

**4. Растяжка:**

а) Сидя на полу, складка с прямыми руками и ногами вперед. Удержание 10 счетов.

б) Упражнение «Солнышко» 5-8 раз без помощи рук с прямыми руками и ногами.

в) Упражнение «Шпагат» на правую и левую ноги: положение рук в стороны.

г) Упражнение «Поперечный шпагат»: положение рук в стороны.

д) Стоя у стенки, ловля ноги в «Кольцо».

## Группа детей третьего года обучения

**Итоговые переводные упражнения для детей третьего года обучения. Тестовые задания по четырем видам:**

5. Скакалка
6. ОФП
7. Акробатика
8. Растяжка

**2. Скакалка:**

а) Упражнение на дыхание: прыжки через скакалку в течение 60 секунд без перерыва.

б) Прыжки через скакалку на скорость в течение 60 секунд.

в) «Темповые прыжки» через сложенную вдвое скакалку 10 раз и более.

г) Прыжки в положении сидя через сложенную вдвое скакалку 10 раз и более.

д) Прокручивание прямых рук через скакалку, сложенную вчетверо 10 раз.

е) Упражнение «Двойные прыжки» 10 раз и более.

ж) Броски и ловля скакалки на шею.

**2. ОФП:**

а) Упражнение для мышц спины: лежа на животе удержание высоких и прямых рук и ног 60 счетов.

б) Упражнение для мышц живота: складка с прямыми руками и ногами 25 раз.

**3. Акробатика:**

а) Упражнение «Мост» в положении стоя с обратным возвратом.

б) Ходьба в положении «Мост».

в) Упражнение «Бочонок»: в правую и в левую стороны.

г) Упражнение «Переворот вперед».

д) Упражнение «Переворот назад» с дальнейшим выходом в высокое равновесие и переходом в «Силовое кольцо».

е) Стойка на руках: ходьба 10 счетов и более.

**4. Растяжка:**

а) Упражнение «Солнышко» 10 раз без помощи рук с прямыми руками и ногами.

б) Упражнение «Шпагат» на правую и левую ноги: положение рук в стороны.

в) Упражнение «Перемахи ног» в положении шпагата на правую и левую ноги.

г) Упражнение «Поперечный шпагат»: положение рук в стороны.

д) Стоя, ловля ноги в «Кольцо» и в прямой «Шпагат».

е) Упражнение «Мексиканка» в горизонтальном и в вертикальном положении.

ж) Упражнение «Колбаса»: 5-8 вращений с прямыми руками и ногами.