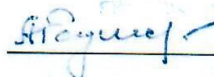


«Согласовано»
Главный тренер
сборных команд России

 А.Ф. Родионенко

«Утверждаю»
Вице – президент
Общероссийской общественной
организации «Федерация
спортивной гимнастики России»



В.А. Никанорова

**Программа ОФП и СФП
для Всероссийских соревнований
«Олимпийские надежды»
2019г.
Девушки 10 лет**

Последовательность прохождения тестов.

1. Бег 20 метров (тест №1).
2. Лазание по канату без помощи ног 3 метра (тест №2).
3. Прыжок в длину с места (тест №3).
4. Высокий угол (тест № 4).
5. «Спичаги» ноги вместе (тест №7).
6. Горизонтальный вис сзади ноги врозь (тест № 5).
7. Отмахи в стойку на руках (тест №8).
8. Упор («прилипалка») (тест №6).
9. Наклон вперёд (тест №9).
10. Удержание правой/левой ноги: вперед/в сторону/назад (тест № 10).
11. Подъём разгибом отмах в стойку на руках (тест №11).
12. Стойка на руках на бревне (тест №12).
13. Челночный бег (тест №13).

Описание тестов

Общие требования

1. Перед исполнением каждого теста, гимнастке разрешается сделать 1 разминочный подход.
2. В случае выполнения гимнасткой второй попытки ей даётся 10 сек, чтобы начать заново выполнять тест. В зачёт идёт вторая попытка (кроме теста №3).
3. Судья подсчитывает вслух количество засчитанных элементов, входящих в тесты № 7, 8, 11.
4. Гимнастка начинает выполнять тест только после разрешения судьи. В случае начала выполнения теста без разрешения судьи - результат не засчитывается, вторая попытка не даётся.
5. При выполнении тестов № 7, 8, 11, если сбавка за одну ошибку при выполнении элемента составляет 0,3 балла и более (согнутые ноги, руки или нарушение осанки) - элемент не засчитывается, но гимнастка может продолжить дальше выполнять тест.
6. При выполнении тестов № 4, 5, 6, 12, если сбавка за одну ошибку при выполнении элемента составляет 0,3 балла и более (согнутые ноги, руки или нарушение осанки) – секундомер выключается.

I.Блок

Скоростная динамическая сила

Тест № 1. Бег 20 метров с места (сек.)

И.п. – стоя перед стартовой линией, проведённой на дорожке для разбега (опорный прыжок). Гимнастка начинает движение по команде судьи - «Марш!», с одновременным включением секундомера, который останавливается при пересечении гимнасткой финишной линии. Допускается одна попытка, кроме фальстарта. В случае фальстарта разрешается вторая попытка.

Измеряется время с точностью до сотых долей секунды.

Тест №2. Лазанье по канату 3,0 метра без помощи ног (сек.)

И.п. – сед ноги врозь на мате. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней отметки.

Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только таз оторвется от мата и выключается в момент касания гимнасткой рукой верхней метки. Запрещается зажимать ногами канат во время лазания. В случае зажима спортсменом каната ногами - результат аннулируется.

Допускается одна попытка, кроме фальстарта. В случае фальстарта разрешается вторая попытка.

Измеряется время с точностью до сотых долей секунды.

Тест №3. Прыжок в длину с места (см.)

И.п. – стоя перед линией отталкивания на гимнастическом ковре. Прыжок выполняется толчком двух ног.

Измерение длины прыжка производится по прямой от места отталкивания до ближайшего касания к поверхности любой части тела прыгуна.

В случае заступа одной или двумя ногами за линию отталкивания перед прыжком, попытка не засчитывается.

Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.

Измеряется длина прыжка с точностью до сантиметра.

II. Блок

Статическая сила

Тест №4. Высокий угол (сек.)

И.п. – сед ноги врозь на бревне. Гимнастка, соединяя ноги, поднимает их вертикально с последующей фиксацией рабочего положения. Допускается отклонение ног от вертикальной оси $\pm 10^\circ$ (если выше/ниже секундомер выключается).

Судья включает секундомер в момент фиксации гимнасткой высокого угла.

Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек, разрешается вторая попытка.

Измеряется время с точностью до одной десятой секунды.

Тест №5. Горизонтальный вис сзади ноги врозь (сек.)

И.п. - вис прогнувшись ноги врозь на нижней жерди разновысоких брусьев. Гимнастка выполняет опускание в горизонтальный вис сзади ноги врозь с последующей фиксацией рабочего положения. Разведение ног не более 90° . Тело, руки и ноги прямые. Допускается отклонение от горизонтальной линии $\pm 10^\circ$ (если выше/ниже секундомер выключается).

Судья включает секундомер в момент фиксации гимнасткой горизонтального вися сзади ноги врозь.

Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек., разрешается вторая попытка.

Измеряется время с точностью до одной десятой секунды.

Тест №6. Упор («прилипалка») (сек.)

И.п. – упор на гимнастической стенке. К нижней части гимнастической стенки крепиться фанера. Выполнять с прямыми руками, подбородком на рейку не опираться. При невыполнении данных требований секундомер выключается.

Судья включает секундомер в момент начала выполнения гимнасткой теста.

Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 3 сек., разрешается вторая попытка.

Измеряется время с точностью до одной десятой секунды.

III.Блок

Динамическая сила

Тест №7 Силой согнувшись, с прямыми руками, ноги вместе стойка на руках («Спичаг») (раз).

И.п. - упор углом, ноги под поролоновым матом. Мат лежит сверху на середине стоялок. Высота стоялок – 20 см.

Из и.п. (держат 2 сек), силой согнувшись, прямыми руками, ноги вместе, стойка на руках (держат 2 сек.). При прогибании туловища (15° и более) при выходе в стойку на руках – «спичаг» не засчитывается, но гимнастка может дальше продолжить выполнять тест. При выполнении 2-х раз и менее, разрешается вторая попытка.

Тест №8 Отмахи в стойку на руках (раз)

И.П. – упор на нижней жерди на разновысоких брусьях. Допускается отклонение от стойки на руках $\pm 10^{\circ}$. Засчитывается количество повторений, выполняемых подряд. Выполнять ноги вместе. Тело, руки, ноги прямые.

При выполнении 2-х раз и менее, разрешается вторая попытка.

IV.Блок

Гибкость

Для оценки теста №9 использовать расстояние от верхнего края лавочки до кончиков пальцев рук с точностью до мм.

Для оценки теста №10 использовать сумму сбавок с точностью до одной десятой балла.

В случае фиксации положения менее 3 сек. допускается вторая попытка.

Тест №9 Наклон.

И.п. – Стоя ноги вместе на лавочке. Выполнять с прямыми ногами. К верхнему краю лавочки прикрепляется линейка по направлению к полу. По команде судьи, гимнастка максимально сгибается, стараясь как можно ниже опустить пальцы рук вдоль линейки, фиксируя положение наклона 3 сек.

**Тест №10 Удержание правой/левой ноги: вперед/в сторону/назад
(сумма сбавок, балл).**

Фиксация каждого положения 3 сек.

Удержание правой/левой ноги вперед

Сбавки:

1. Уровень подъёма ноги.
 - пятка выше головы – без сбавок;
 - пятка на уровне головы – 0,1;
 - пятка на уровне груди – 0,3;
 - нога на уровне горизонтали – 0,5;
 - нога ниже уровня горизонтали – 1,0 балл.
2. Остальные сбавки:
 - сгибание ноги – 0,1;
 - не оттянутая стопа поднятой ноги – 0,1;
 - отведение ноги в сторону к плечу – 0,1.
 - неустойчивое равновесие – 0,1.

Удержание правой/левой ноги в сторону

Сбавки:

1. Уровень подъёма ноги.
 - пятка выше головы – без сбавок;
 - пятка на уровне головы – 0,1;
 - пятка на уровне плеча – 0,3;
 - нога на уровне горизонтали – 0,5;
 - нога ниже уровня горизонтали – 1,0 балл.
2. Остальные сбавки:
 - сгибание ноги – 0,1;
 - не оттянутая стопа поднятой ноги – 0,1;
 - отведение таза назад до 15^0 – 0,1;
 - отведение таза более 15^0 – 0,3;
 - неустойчивое равновесие – 0,1.

Удержание правой/левой ноги назад

Туловище вертикально.

Сбавки:

1. Уровень подъёма ноги.
 - нога выше горизонтали – без сбавок;
 - нога на уровне горизонтали – 0,1;
 - нога ниже уровня горизонтали, но стопа выше уровня колена опорной ноги – 0,3;
 - стопа на уровне, или ниже колена опорной ноги – 0,5;
2. Остальные сбавки:
 - сгибание ноги – 0,1;
 - не оттянутая стопа поднятой ноги – 0,1
 - неустойчивое равновесие – 0,1.

У.Блок

Специальная выносливость

Тест №11. Подъем разгибом, отмах в стойку на руках (раз)

И.п. - стоя лицом к нижней жерди разновысоких брусьев. Допускается отклонение от стойки на руках $\pm 10^\circ$. Засчитывается количество повторений, выполняемых подряд. Выполнять ноги вместе. Тело, руки, ноги прямые.

При выполнении 2-х раз и менее, разрешается вторая попытка.

Тест №12. Стойка на руках (сек.)

Выполняется на низком бревне продольно. Попадание в рабочее положение произвольное.

Судья включает секундомер в момент фиксации гимнасткой рабочего положения.

Допускается одна попытка. В случае фиксации положения менее 5 сек., разрешается вторая попытка.

Измеряется время с точностью до одной десятой секунды.

Тест №13. Челночный бег 12 м. х 15 раз (сек.)

И.п. – лёжа на животе, на гимнастическом ковре, руки согнуты за ограничительной линией.

По команде «Марш» - гимнастка встаёт, пробегает ковер по прямой и касается рукой ограничительной линии ковра на противоположной стороне, возвращается обратно и повторяет все действия снова.

В случае, отсутствия касания спортсменом ограничительной линии рукой, прибавляется 1 сек. каждый раз к окончательному времени.

Измеряется время с точностью до одной сотой секунды.