

ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

Изпитни изисквания за учениците в спортните училища с профил художествена гимнастика

Оценка на техническата подготовка (изигравания на две съчетания по изискванията на ФИГ, ЮЕГ и наредба на БФХГ за съответната учебна година).

Оценъчна система на техническата подготовка за учениците в спортни училища, профил художествена гимнастика				
оценка*	6	5	4	3
	80 %	70 %	60 %	50 %
За всеки и клас и всяка възраст се отчитат процентите от максималната оценка залегнала в правилника по художествена гимнастика, за съответната година.				

*оценката е по шестобалната система

Резултати от класирания и участия в състезания от предходната година (по предложение на спортните клубове).

Тестове за физическа подготовка.

Описание на тестовете

	№	Тест	Описание
Бързина	1.	Превъртане на въже по време на подскоци с редуване на десен и ляв крак	И. П. равновесен стоеж. Въжето е в хват. Завъртане на уреда и изпълняване на 20 прескока с максимална бързина. Отчитането започва с първото преминаване през въжето. Отчита се с точност до 0,1 s. Прави се по един опит.
Сила	2	Тилен лег – свит седеж	И. П. тилен лег, ръце горе. Повдигане на тялото (до вертикала) със съгване на коленните стави до опиране на коленете в гърдите с ръце напред. Изпълняват се 15 бройки за време. Отчита се с точност до 0,1 s

Сила	3.	Вертикален отскок с два крака от място	И. П. стоеж. Отскокът се изпълнява с мах на ръцете. Измерва се разстоянието от най-високата точка на вдигнатата ръка в стоеж до достигнатата точка от ръката при отскока, с точност 0,5 cm.
Издръжливост	4.	Скок – клек – тилен лег	И. П. тилен лег, ръце горе. Изпълнява се повдигане на тялото, през клек до стоеж, с последващ вертикален отскок със събрани крака и ръце горе, след което следва връщане до изходно положение. Работи се до отказ. Темпото се задава с музика с постоянен ритъм. Отчита се броят на вертикалните отскоци.
	5.	Повдигане и задържане на тялото на 45°	И. П. лег, ръце горе, зад тила. Повдигане и задържане на тялото на 45°, до отказ. Краката (събрани) се придържат от партньор, следи се тялото да няма огъване, ръцете обтегнати, кръстосани зад главата. Постижението се измерва с точност до 0,01 s.
	6.	Подскоци с двата крака над въже	Подскоците се изпълняват странично на въжето, опънато на височина равна на максималния отскок на гимнастичката. Работи се до отказ. Отчита се броят на подскоците.
	7-8	Мах с крак	И. П. стоеж, с гръб опрян на гимнастическа стена (или на стена) за маховете напред (показател 7) и надлъжен стоеж на станка (гимнастическа стена) - за маховете встрани (показател 8), до които е поставено табло, разграфено в градуси. Изпълняват се по три маха напред и встрани без пристъпване. Отчита се големината на ъгъла на разтваряне на краката в тазобедрената става в градуси.

Гъвкавост	.		За по-голяма точност на измерването може да се приложи заснимане с видеокамера и отчитане чрез компютър на градусите от кадъра с най-голямата амплитуда на изпълнение
	9.	Наклон назад	И. П. лег. Гимнастичката се огъва назад от партньор, който е хванал ръцете, краката са притиснати един към друг. Измерва се отвесното разстояние от лопатките до задната част на бедрата, с точност 0,5 cm.
Координация	10.	Координационно-пространствен тест	Върху килима се очертава пътека с ширина 60 cm и дължина 10 m. Гимнастичката застава в началото на пътеката и изпълнява с максимална бързина и точност серия от 3 завъртания на 360° с пристъпване, 3 кълбета, колело напред, колело назад и обратно – 3 завъртания, 3 кълбета до равновесие с повдигнат свит крак встрани, което трябва да се задържи 3 s. Измерва се времето за изпълнение (без времето за равновесие), с точност 0,01 s. При неизпълнение на равновесието се дава наказателно време – толкова, колкото не е достигнало на гимнастичката до необходимите 3 s. Всяко докосване или излизане извън ограничителните линии се наказва с 1 s допълнително време. Времето за изпълнение се сумира с наказателното време и се отчита крайното време на теста, с точност 0,01 s.
Равновесна устойчивост	11.	Равновесие с повдигнат встрани свит крак, ръце горе	И. П. стоеж, ръце горе във венец. Повдигане на крака и, когато гимнастичката е готова, изпълнява повдигане на пръсти. Изпълняват се по 3 опита, взима се средноаритметичното време, измерено с точност до 0,01 s. Отчита се времето за ляв и за десен (опорен) крак, като се редуват краката при всяко изпълнение.

Методически указания за провеждане на тестирането

Тестирането може да се извърши в един ден, като се спазва следната последователност: качествата бързина, сила и издръжливост са в изброеният ред, а тестове 7, 8, 9 и 10 тест нямат строго определено място. Тест 7 и 8 (гъвкавост) се прилагат след подходящото разгриване. При 7-ми и 8-ми тестове (махове), както и при 10-ти тест (равновесна устойчивост), крайните резултати са средноаритметични от изпълнението с двата крака. Всички тестове за издръжливост се изпълняват до момента, в който гимнастичката развали техниката на изпълнение!

Нормативни таблици 

Таблица 1. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастика – V клас (момичета)

Оценка	Превъртане на въже по време на подскоци		Тилен лег – свит седеж		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задржане на тялото на 45°		Подскоци над въже		Max с крак напред		Max с крак в страни		Наклон назад		Координационо- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
6,00	6,50	13,00	36,0	35	110,00	70	175	180	4,0	18,50	35,00											
5,75	6,63	13,25	35,0	34	103,75	68	173	178	6,0	19,25	32,50											
5,50	6,75	13,50	34,0	33	97,50	65	170	175	8,0	20,00	30,00											
5,25	6,88	13,75	33,0	31	91,25	63	168	173	9,0	21,00	27,50											
5,00	7,00	14,00	32,0	30	85,00	60	165	170	10,0	22,00	25,00											
4,75	7,13	14,25	31,0	29	78,75	58	163	168	11,0	23,00	22,50											
4,50	7,25	14,50	30,0	28	72,50	55	160	165	12,0	24,00	20,00											
4,25	7,38	14,75	29,0	26	66,25	53	158	163	13,0	25,00	17,50											
4,00	7,50	15,00	28,0	25	60,00	50	155	160	14,0	26,00	15,00											
3,75	7,63	15,25	27,0	24	53,75	48	153	158	15,0	27,00	13,38											
3,50	7,75	15,50	26,0	23	47,50	45	150	155	16,0	28,00	11,75											
3,25	7,88	15,75	25,0	21	41,25	43	148	153	17,0	29,00	10,13											
3,00	8,00	16,00	24,0	20	35,00	40	145	150	18,0	30,00	8,50											
2,75	8,13	16,25	23,0	19	28,75	38	143	148	19,0	31,00	6,88											
2,50	8,25	16,50	22,0	18	22,50	35	140	145	20,0	32,00	5,25											
2,25	8,50	16,75	20,0	18	20,00	30	135	140	21,0	34,00	3,63											

Таблица 2. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастика – VI клас (момичета)

Оценка	Превъртане на въже по време на подскоци		Тилен лег – свит седеж		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задръжане на тялото на 45°		Подскоци над въже		Мах с крак напред		Мах с крак встрани		Наклон назад		Координационно- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
6,00	6,25	12,75	38,0	40	112,00	75	180	183	4,0	18,00	37,50											
5,75	6,50	13,00	37,0	38	106,00	73	178	180	5,5	18,94	35,00											
5,50	6,63	13,25	36,0	35	100,00	70	175	178	6,5	19,88	32,50											
5,25	6,75	13,50	34,0	34	90,00	68	173	175	7,5	20,81	30,00											
5,00	6,88	13,75	33,0	33	85,00	65	170	173	9,0	21,75	27,50											
4,75	7,00	14,00	32,0	31	80,00	63	168	170	10,0	22,69	25,00											
4,50	7,13	14,25	31,0	30	75,00	60	165	168	11,0	23,63	22,50											
4,25	7,25	14,50	30,0	29	70,00	58	163	165	12,5	24,57	20,00											
4,00	7,38	14,75	29,0	28	65,00	55	160	162	13,5	25,50	17,50											
3,75	7,50	15,00	27,0	26	60,00	53	158	160	14,5	26,57	15,69											
3,50	7,63	15,25	26,0	25	55,00	50	155	158	15,5	27,63	13,87											
3,25	7,75	15,50	25,0	24	50,00	48	153	155	16,5	28,69	12,06											
3,00	7,88	15,75	24,0	23	45,00	45	150	153	17,5	29,76	10,25											
2,75	8,00	16,00	23,0	21	40,00	43	148	150	18,5	30,82	8,44											
2,50	8,13	16,25	22,0	20	35,00	40	145	145	19,5	31,88	6,62											
2,25	8,25	16,50	21,0	20	30,00	38	140	140	20,5	32,95	4,81											

Таблица 3. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастика - VII клас (момичета)

Оценка	Превъртане на въже по време на подскоци		Тилен лег – свит седеж		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задръжане на тялото на 45°		Подскоци над въже		Max с крак напред		Max с крак встрани		Наклон назад		Координационно- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
6,00	6,13	12,50	40,0	42	120,00	80	182	185	4,0	17,50	40,00											
5,75	6,25	12,75	38,0	40	113,75	78	180	180	5,0	18,44	37,50											
5,50	6,38	12,50	36,0	37	107,50	73	177	175	6,5	19,38	35,00											
5,25	6,50	12,75	35,0	36	101,25	70	175	173	7,5	20,31	32,50											
5,00	6,63	13,00	34,0	35	95,00	68	173	171	8,5	21,25	30,00											
4,75	6,75	13,50	33,0	33	88,75	65	170	169	9,5	22,19	27,50											
4,50	6,88	14,00	32,0	32	82,50	63	168	167	11,0	23,13	25,00											
4,25	7,00	14,25	31,0	31	76,25	60	165	165	12,0	24,07	22,50											
4,00	7,13	14,50	30,0	30	70,00	58	162	163	13,0	25,00	20,00											
3,75	7,25	14,75	29,0	28	65,00	56	160	161	14,0	26,00	18,13											
3,50	7,38	15,00	28,0	27	60,00	53	158	159	15,0	27,00	16,25											
3,25	7,50	15,25	27,0	26	55,00	51	155	156	16,0	28,00	14,38											
3,00	7,63	15,50	26,0	25	50,00	48	153	153	17,0	29,00	12,50											
2,75	7,75	15,75	25,0	23	45,00	46	150	150	18,0	30,00	10,63											
2,50	7,88	16,00	24,0	22	40,00	43	145	147	19,0	31,00	8,75											
2,25	8,00	16,25	23,0	21	35,00	41	140	144	20,0	32,00	6,88											

Таблица 4. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастика – VIII клас (момичета)

Оценка	Превъртане на вжбе по време на подскоци		Тилен лег – свит седжк		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задръжане на гялото на 45°		Подскоци над вжбе		Max с крак напред		Max с крак встрани		Наклон назад		Координационо- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
6,00	6,00	12,25	40,5	42	125,00	85	184	186	4,0	17,00	43,00											
5,75	6,13	12,50	38,5	40	115,00	80	182	181	5,0	17,94	40,50											
5,50	6,25	12,75	36,5	37	105,00	75	180	176	6,0	18,88	38,00											
5,25	6,38	13,00	35,5	36	100,00	73	177	174	7,0	19,81	35,50											
5,00	6,50	13,25	34,5	35	95,00	70	174	171	8,5	20,75	33,00											
4,75	6,63	13,50	33,5	33	90,00	68	171	169	9,5	21,69	30,50											
4,50	6,75	13,75	32,5	32	85,00	65	169	166	10,5	22,63	28,00											
4,25	6,88	14,00	31,5	31	80,00	63	166	164	11,5	23,57	25,50											
4,00	7,00	14,25	30,5	30	75,00	60	164	165	12,5	24,50	23,00											
3,75	7,13	14,50	29,5	28	70,00	58	157	163	13,5	25,44	21,00											
3,50	7,25	14,75	28,5	27	65,00	55	154	160	14,5	26,38	19,00											
3,25	7,38	15,00	27,5	26	60,00	53	152	157	15,5	27,32	17,00											
3,00	7,50	15,25	26,5	25	55,00	50	149	154	16,5	28,25	15,00											
2,75	7,63	15,50	26,0	23	50,00	48	147	151	17,5	29,19	13,00											
2,50	7,75	15,75	25,0	22	45,00	45	144	148	18,5	30,13	11,00											
2,25	7,88	16,00	24,5	21	40,00	43	142	144	19,5	31,06	9,00											

Таблица 5. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастика – IX клас (момичета)

Оценка	Превъртане на въже по време на подскоци		Тилен лег – свит седеж		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задржане на тялото на 45°		Подскоци над въже		Max с крак напред		Max с крак встрани		Наклон назад		Координационно- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
6,00	5,75	12,00	41,0	44	127,00	87	186	186	186	4,0	16,00	45,00										
5,75	5,88	12,25	39,0	42	117,00	82	184	184	184	5,0	17,00	42,50										
5,50	6,00	12,50	37,0	39	107,00	77	182	182	182	6,0	18,00	40,00										
5,25	6,13	12,75	36,0	38	102,00	75	180	180	180	7,0	19,00	37,50										
5,00	6,25	13,00	35,0	37	97,00	72	177	177	177	8,0	20,00	35,00										
4,75	6,38	13,25	34,0	35	92,00	70	174	174	174	9,0	21,00	32,50										
4,50	6,50	13,50	33,0	34	87,00	67	171	171	171	10,0	22,00	30,00										
4,25	6,63	13,75	32,0	33	82,00	65	169	169	169	11,0	23,00	27,50										
4,00	6,75	14,00	31,0	32	77,00	62	166	166	166	12,0	24,00	25,00										
3,75	6,88	14,25	30,0	30	72,00	60	163	163	163	13,0	24,88	22,81										
3,50	7,00	14,50	29,0	29	67,00	57	160	160	160	14,0	25,75	20,62										
3,25	7,13	14,75	28,0	28	62,00	55	157	157	157	15,0	26,63	18,44										
3,00	7,25	15,00	27,0	27	57,00	52	154	154	154	16,0	27,50	16,25										
2,75	7,38	15,25	26,5	25	52,00	50	150	150	150	17,0	28,38	14,06										
2,50	7,50	15,50	25,5	24	47,00	47	147	147	147	18,0	29,25	11,87										
2,25	7,63	15,75	25,0	23	43,50	45	144	144	144	19,0	30,13	9,68										

Таблица 6. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастика – X клас (момичета)

Оценка	Превъртане на въже по време на подскоци		Тилен лег – свит седеж		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задржане на тялото на 45°		Подскоци над въже		Мах с крак напред		Мах с крак в страни		Наклон назад		Координационно- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11												
6,00	5,50	11,75	42,0	46	130,00	88	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186	186
5,75	5,63	11,97	40,0	44	120,00	83	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184
5,50	5,75	12,19	38,0	41	110,00	78	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
5,25	5,88	12,41	37,0	40	105,00	76	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
5,00	6,00	12,63	36,0	38	100,00	73	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177	177
4,75	6,13	12,85	35,0	37	95,00	71	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174
4,50	6,25	13,06	34,0	36	90,00	68	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171	171
4,25	6,38	13,28	33,0	35	85,00	66	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169	169
4,00	6,50	13,50	32,0	34	80,00	63	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166	166
3,75	6,63	13,75	31,0	32	75,00	61	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163	163
3,50	6,75	14,00	30,0	31	70,00	58	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
3,25	6,88	14,25	29,0	30	65,00	56	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157	157
3,00	7,00	14,50	28,0	28	60,00	53	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154	154
2,75	7,13	14,75	27,0	27	55,00	51	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2,50	7,25	15,00	26,0	26	50,00	48	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147	147
2,25	7,38	15,25	25,5	25	47,50	46	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144

Таблица 7. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастик XI клас (момичета)

Оценка	Превъртане на въже по време на подскоци		Тилен лег – свит седеж		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задржане на тялото на 45°		Подскоци над въже		Max с крак напред		Max с крак в страни		Наклон назад		Координационно- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
6,00	5,38	11,50	43,0	48	133,00	90	187	187	187	187	90	187	187	187	187	187	187	4,0	15,25	50,00	50,00	
5,75	5,51	12,00	42,0	46	127,13	85	185	185	185	185	85	185	185	185	185	185	185	5,0	16,09	47,50	47,50	
5,50	5,63	12,25	40,5	45	121,25	80	183	183	183	183	80	183	183	183	183	183	183	6,0	16,94	45,00	45,00	
5,25	5,76	12,50	39,5	43	115,38	78	181	181	181	181	78	181	181	181	181	181	181	7,0	17,78	42,50	42,50	
5,00	5,88	12,75	38,0	42	109,50	75	178	178	178	178	75	178	178	178	178	178	178	8,0	18,63	40,00	40,00	
4,75	6,01	13,00	37,0	40	103,63	73	175	175	175	175	73	175	175	175	175	175	175	8,5	19,47	37,50	37,50	
4,50	6,13	13,25	35,5	39	97,75	70	172	172	172	172	70	172	172	172	172	172	172	9,5	20,31	35,00	35,00	
4,25	6,26	13,50	34,5	37	91,88	68	170	170	170	170	68	170	170	170	170	170	170	10,5	21,16	32,50	32,50	
4,00	6,38	13,75	33,0	36	86,00	65	167	167	167	167	65	167	167	167	167	167	167	11,0	22,00	30,00	30,00	
3,75	6,51	14,00	32,0	34	81,14	63	164	164	164	164	63	164	164	164	164	164	164	12,0	22,88	27,50	27,50	
3,50	6,63	14,25	31,0	33	76,28	60	161	161	161	161	60	161	161	161	161	161	161	13,0	23,75	25,00	25,00	
3,25	6,76	14,50	30,0	32	71,42	58	158	158	158	158	58	158	158	158	158	158	158	14,0	24,63	22,50	22,50	
3,00	6,88	14,75	29,0	31	66,56	55	155	155	155	155	55	155	155	155	155	155	155	15,0	25,50	20,00	20,00	
2,75	7,01	15,00	28,0	29	61,70	53	151	151	151	151	53	151	151	151	151	151	151	16,0	26,38	17,50	17,50	
2,50	7,13	15,25	27,0	28	56,84	50	148	148	148	148	50	148	148	148	148	148	148	17,0	27,25	15,00	15,00	
2,25	7,26	15,50	26,0	27	51,98	48	145	145	145	145	48	145	145	145	145	145	145	18,0	28,13	12,50	12,50	

Таблица 8. Нормативна таблица за оценка на специфичната работоспособност –
художествена гимнастика – XII клас (момичета)

Оценка	Превъртане на въже по време на подскоци		Тилен лег – свит седеж		Вертикален отскок		Скок – клек – тилен лег		Повдигане и задръжане на гялото на 45°		Подскоци над въже		Max с крак напред		Max с крак в страни		Наклон назад		Координационно- пространствен тест		Равновесие с повдигнат свит крак	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
6,00	5,25	11,25	45,0	50	135,00	91	187	187	187	4,0	15,00	52,50										
5,75	5,38	11,53	43,5	48	129,67	86	185	185	185	5,0	15,75	50,00										
5,50	5,50	11,81	42,5	47	124,33	81	183	183	183	6,0	16,50	47,50										
5,25	5,63	12,09	41,0	45	119,00	79	181	181	181	7,0	17,25	45,00										
5,00	5,75	12,37	40,0	44	113,67	76	178	178	178	8,0	18,00	42,50										
4,75	5,88	12,66	39,0	42	108,34	74	175	175	175	8,5	18,75	40,00										
4,50	6,00	12,94	38,0	41	103,00	71	172	172	172	9,5	19,50	37,50										
4,25	6,13	13,22	36,0	39	97,67	69	170	170	170	10,0	20,25	35,00										
4,00	6,25	13,50	35,0	37	92,34	66	167	167	167	10,5	21,00	32,50										
3,75	6,38	13,75	34,0	36	87,00	64	164	164	164	11,5	21,88	30,00										
3,50	6,50	14,00	33,0	35	81,67	61	161	161	161	12,5	22,75	27,50										
3,25	6,63	14,25	32,0	34	76,34	59	158	158	158	13,5	23,63	25,00										
3,00	6,75	14,50	31,0	32	71,00	56	155	155	155	14,5	24,50	22,50										
2,75	6,88	14,75	30,0	31	65,67	54	151	151	151	15,5	25,38	20,00										
2,50	7,00	15,00	29,0	30	60,34	51	148	148	148	16,5	26,25	17,50										
2,25	7,13	15,25	28,0	29	55,01	49	145	145	145	17,5	27,13	15,00										