

# ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

Автор: Мария Гатева

## Характеристика на модела

**Биологичните особености на модела** се характеризират с лека костна структура, дълги крайници (но със съразмерни пропорции), издължена и грациозна мускулатура. Художествената гимнастика има максимални изисквания към качествата гъвкавост и координация, като към останалите качества (сила, издръжливост и бързина) се изисква оптимално развитие. Психологичските характеристики са добра зрително-двигателна реакция, внимание, концентрация и издръжливост към психическа умора.

## Описание на тестовете

**1. Ръстово-теглови индекс /РТИ/- индекс Кетле.** Определя се като се раздели теглото на тялото (грамовете) на ръста (сантиметри). Този индекс показва колко грама тегло се пада на сантиметър от ръста.

**2. Дължина на долен крайник** - измерва се от лекар с точност до 1 см. Изходно положение – стоеж със събрани боси стъпала. Измерва се разстоянието от големия въртел на бедрената кост до пода.

**3. Биологична категория.** Изчислява се по методика.

**4. Изиграване на едно съчетание по избор** за оценка на техническата подготовка (по изискванията на ФИГ, ЮЕГ и наредба на БФХГ за съответната учебна година).

**5. Експертна оценка** – извършва се от комисия и обхваща техническия и физическия потенциал на гимнастичката. Физическият потенциал обхваща възможните нива за развитие на водещите физически качества в художествената гимнастика, а именно: гъвкавост в тазобедрени стави и гръбначен стълб; координационни възможности като равновесна устойчивост, ловкост, музикалност и бързо възприемане. Техническият потенциал на гимнастичката се проявява чрез физическите възможности и нивото на овладяната техника с тяло и уред.

**6. Превъртане на въже по време на подскоци с редуване на десен и на ляв крак** – Изходно положение - 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 0,25 сек. Прави се по един опит.

**7. Тилен лег-свит седеж – динамична сила на коремната мускулатура** – Изходно положение тилен лег, ръце горе. Повдигане на тялото (до вертикала) със сгъване на коленните стави до опиране на коленете в гърдите с ръце напред. Изпълняват се 15 бройки за време. Отчита се с точност до 0,5 сек.

**8. Мах с крак** - динамична гъвкавост в тазобедрените стави - изходно положение стоеж, с гръб опрян на гимнастическа стена (или на стена) за маховете напред и надлъжен стоеж на станка (гимнастическа стена) за маховете встрани. Гимнастичката изпълнява мах напред и встрани без стъпка с ляв и с десен крак. Разтварянето на краката се отчита в градуси. Това става, като гимнастичката застава до табло, разграфено в градуси, с лице към него - за махове встрани, и странично - при махове напред или заснемане с видео камера, сваляне на видеото на компютър и отчитане на градусите от кадъра с най-голямата амплитуда на изпълнените махове. Правят се по три опита и се отчита най-добрият.

**9. Координационно-пространствен** - Върху килима се очертава пътека с широчина 60 см и дължина 10 м. 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 сек. Измерва се с точност 1 сек, без времето за равновесие. При неизпълнение на равновесието се дава наказателно време - толкова, колкото не е достигнало

на гимнастичката до трите секунди равновесие. Всяко докосване или излизане извън ограничителните линии се наказва с 1 точка – 1 сек. Времето за изпълнение се сумира с наказателното време и се отчита крайното време на теста в сек. Резултата намалява.

**10. Равновесие с повдигнат свит крак встрани, ръце горе** – изходно положение стоеж, ръце горе във венец. Повдигане на крака и когато е готова гимнастичката се повдига на пръсти. Изпълняват се по 3 опита, взима се средноаритметичното време, измерено с точност до 1 сек. Отчита се времето за ляв и за десен (опорен) крак, като се редуват краката за всяко изпълнение. Резултата нараства.

Тестът за гъвкавост се прилага след подходящото разгриване.

При теста равновесна устойчивост се отчита средно аритметично от изпълнението на двата крака, а при махове напред и встрани средно аритметично от изпълнението на десен и ляв крак, както и напред и встрани.

На тестовите се дава различна тежест при оценяването. Три теста се преоценяват към 10 бална скала, два теста по 100 бална, и тестовите за физическа подготовка се приравняват към 50 бална скала.

**Изпитът се провежда съгласно номерацията в нормативната таблица, както следва:**

**Първи ден - №1, №2, №3, №4, №5**

**Втори ден - №6, №7, №8, №9, №10,**

### Нормативна таблица ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

ТЕСТ	РТИ	Дълж. крак. (см)	Биол. кат. (0-6)		Съчета ние (точки)	Експ. оценка (2-6)		Превъ ргане въже (сек)	Корем. муск. (сек)	Махо ве (гр.)	Координ ация (сек)	Равнов есие (сек)
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
точки				точки			точки					
10	220	94	3	100	12,00	6	50	5,5	12,0	185	16	45
9	222	93		90	11,50	5,66	45	5,75	12,5	180	18	40
8	224	92		80	11,00	5,33	40	6,0	13,0	175	20	35
7	226	91		70	10,50	5	35	6,25	13,5	170	22	30
6	228	90		60	10,00	4,5	30	6,50	14,0	165	24	25
5	230	89	2 и 4	50	9,50	4	25	6,75	14,5	160	26	20
4	232	88		40	9,00	3,5	20	7,00	15,0	155	28	15
3	234	87		30	8,50	3	15	7,25	15,5	150	30	10
2	236	86		20	8,00	2,66	10	7,50	16,0	145	32	6
1	238	84	0, 1, 5	10	7,50	2,33	5	7,75	16,5	140	34	4
0	240	82	6	0	7,00	2	0	8,00	17,0	130	36	2

Интегрална оценка за прием за 5 клас – над 145 т.

Интегрална оценка за прием за 6 клас – над 190 т.

Интегрална оценка за прием за 7 клас – над 240 т.

Интегрална оценка за прием за 8 клас – над 290 т.