

ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА.

Биологични особености на модела

Общата конструкция на състезателката по художествена гимнастика се характеризира с правилна стойка, съразмерни пропорции, подчертана грациозност. Костната система е лека, малки стъпала и длани, тесен таз и рамене. Грацилна конфигурация на ставите, нежна и удължена мускулатура с подчертан тонус.

Двигателният капацитет изисква сила и издръжливост на почти всички мукулни групи, подвижност на гръбначния стълб, тазобедрените и раменните стави.

Скоростно-силови качества - специална издръжливост и фина координация.

Психически особености - добра зрително-двигателна реакция, бързина на решенията, сърчност, динамично равновесие и др.

ЕКСПЕРТНА ОЦЕНКА. Извършва се от един или няколко експерта (треньор или специалист по художествена гимнастика). Провеждат се тестовете "мост" и "шпагат" и се вземат в предвид биологичните особености на кандидатката.

"МОСТ" - след подходящо загряване от стоеж с наклон назад се изпълнява "мост". Стремехът е да се демонстрира пълна подвижност на раменните стави и гръбначният стълб. Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

"ШПАГАТ"- кандидатките изпълняват пълни ляв и десен напречен и страничен шпагат. Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

Общата експертна оценка е също по шестобална система от 2 до 6.

ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

ТЕСТ:	Коремна мускул.	Експ. оценка (2-6)		Ръст (см.)	РТИ	% Маст. тъкан		1- во съче тание		2- ро съче тание		Дълж. крак (см.)	Биол. възр. (0-6)	Равнов. пръсти (сек.)
Нотест	25			1	4	9						8	10	44
точки			точки				точки		точки		точки			
50	5,0	6	30	150	220	7,50	90	19,00	90	19,00	10	94	3	24
45	5,5		27	149	222	7,75	85	18,00	85	18,00	9	93		23
40	6,0		24	148	224	8,00	80	17,50	80	17,50	8	92		22
35	6,5	5	21	147	226	8,25	70	17,00	70	17,00	7	91		21
30	7,0		18	146	228	8,50	60	16,00	60	16,00	6	90		20
25	7,5	4	15	145	230	8,75	50	15,50	50	15,50	5	89	2 и 4	19
20	8,0		12	144	232	9,00	40	15,00	40	15,00	4	88		18
15	8,5	3	9	143	234	9,25	30	14,50	30	14,50	3	87		17
10	9,0		6	142	236	9,50	20	14,00	20	14,00	2	86		16
5	9,5		3	141	238	9,75	10	13,50	10	13,50	1	84	0,1,5,	15
0	10,0	2	0	140	240	10,00	0	13,00	0	13,00	0	82	6	14

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 160 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 170 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 200 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 220 точки

Забележка: Съчетанията се изпълняват с уреди по избор от състезателната програма за съответната възраст и категория, съобразени с Наредбата за ДСК на БФХГ за съответната спортно състезателна година.

За 5-ти и 6-ти клас – Композиция минимум 5,50 т. / средно аритметично от /Д 1 + Д 2/
Изпълнение до 10,00 т.
ОБЩО: над 15,50 т.

За 7-ми и 8-ми клас – Композиция минимум 6,50 т./ средно аритметично от /Д 1 + Д 2/
Изпълнение до 10,00 т.
ОБЩО: над 16,50 т.

За 9-ти клас – Композиция минимум 7,50 т. / средно аритметично от /Д 1 + Д 2/
Изпълнение до 10,00 т.
ОБЩО: над 17,50 т.

За целите съчетания се изискат задължителни минимални стойности както следва:

Клас	Трудност	
	Д 1	Д 2
5 – 6	4т.	7т.
7 – 8	5т.	8т.
9	6т.	9т.