

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на базовый уровень 2 и 4 года обучения по дополнительной предпрофессиональной программе «Спортивная акробатика»

Название упражнения	Балл	Уровень обучения										Примечания			
		Базовый уровень обучения						Углубленный уровень обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4				
Прыжки из приседа (кол-во раз)	5	10	12	15											В прыжке ноги прямые, руки вверх.
	4	8	10	12											
	3	6	8	10											
	2	4	6	8											
	1	2	4	6											
Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	5	22	24	26											Без остановок.
	4	20	22	24											
	3	18	20	22											
	2	17	18	20											
	1	15	17	18											
Лежа на спине наклон туловища вперед-назад. (кол-во раз)	5	10	15	20											Ноги прямые.
	4	8	13	18											
	3	6	11	16											
	2	4	9	14											
	1	2	7	12											
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90 (кол-во раз)	5	10	15	20	20	25	30								Ноги и руки прямые.
	4	8	13	18	18	23	28								
	3	6	11	16	16	21	26								
	2	4	9	14	14	19	24								
	1	2	7	12	12	17	22								
В упоре лежа сгибание – разгибание рук «отжимание» (кол-во раз)	5				8	10	12	15	17						Руки на ширине плеч, ноги и туловище прямые, голова смотрит вперед
	4				7	8	10	13	15						
	3				6	6	8	11	15						
	2				5	5	6	10	13						
	1				4	4	5	8	11						

Приседание на правой и левой ноге без опоры (кол-во раз)	5				8	10	12	15	17	20	20	Спина прямая, пятки не отрывать от пола
	4				7	8	10	13	15	18	18	
	3				6	6	8	11	15	16	16	
	2				5	5	6	10	13	15	15	
	1				4	4	5	8	11	13	13	
Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе подняты вверх, касание ног пола вправо, влево (кол-во раз)	5				10	12	14	16	18	20	22	Ноги прямые вместе, тело не отрывать от пола, руки прижаты к полу.
	4				8	10	12	14	16	18	20	
	3				6	8	10	12	14	16	18	
	2				4	6	8	10	12	14	16	
	1				2	4	6	8	10	12	14	
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног уровня хвата. (кол-во раз)	5							8	10	15	15	Ноги прямые, коснуться рук.
	4							7	8	13	13	
	3							6	7	11	11	
	2							5	6	9	9	
	1							4	5	8	8	
Лежа на спине, сгибание – разгибание туловища «книжка» (кол-во раз)	5							15	20	25	25	Ноги и руки прямые, при сгибе туловища рукам касаться ступней ног
	4							13	18	22	22	
	3							11	15	20	20	
	2							9	13	18	18	
	1							8	11	15	15	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5									12	15	Руки на ширине плеч, подбородком коснуться перекладины
	4									10	13	
	3									8	12	
	2									7	10	
	1									6	8	

Контрольно-переводные нормативы считаются выполненными, если сумма баллов не менее 16 (базовый уровень) и 20 для углубленного уровня обучения.

Контрольно-переводные нормативы по избранному виду.

Базовый уровень обучения 1,2,3 года	Базовый уровень обучения 4,5 года	Базовый уровень обучения 6 года	Углубленные уровень обучения 1-4 года
Шпагаты (поперечный, правый и левый продольный) - удержание 3 секунды	Мост наклоном назад из положения стойку ноги врозь - удержание 3 секунды	Переворот вперед в продольный шпагат	Горизонтальный упор на локте - удержание 3 секунды
Мост из положения лежа на спине - удержание 3 секунды	Фронтальное равновесие - удержание 3 секунды	Перекидка назад	Прыжок с поворотом на 360 градусов в шпагат
Равновесие «Ласточка» - удержание 3 секунды	Стойка на руках - удержание 3 секунды	Равновесие: затяжка одной - удержание 3 секунды	Стойку на руках силой - удержание 3 секунды
Стойка на голове (мальчики), на груди (девочки) - удержание 3 секунды	«Рондат»	Сальто переднее группированное	Связка: рондат-фляк в позу
Переворот вперед боком «Колесо»	Переворот вперед по одной ноге	Связка: рондат-фляк	Связка: рондат-сальто назад группированное

Выполнение упражнений оценивается из 5 баллов. За сгибание каждой руки и ноги снимается один балл, за каждую недостающую секунду – один балл. Норматив считается выполненным, если оценка за упражнение не менее 4 баллов.