

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на базовый уровень обучения  
по дополнительной предпрофессиональной программе физкультурно-  
спортивной направленности «Спортивная акробатика».**

<b>№</b>	<b>Название упражнения</b>	<b>Примечания</b>	<b>Балл</b>
1.	Наклон вперед из положения сед ноги вместе	Ноги прямые, носки оттянуты вперед, туловище полностью прилегает к ногам	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
2.	Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Ноги прямые, носки оттянуты вперед, туловище полностью прилегает полу	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
3.	Равновесие на одной ноге «Цапля»	Опорная нога и спина прямые, носок согнутой ноги оттянут вниз, руки прямые в стороны, удержание 3 секунды	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
4.	Стойка на лопатках «Березка»	Ноги вместе, прямые, носки оттянуты вверх, спина прямая, удержание 3 секунды	1-5 За каждое невыполнение -1 балл
5.	Приседания на двух ногах	Руки вперед, пятку не отрывать от пола, присед глубокий.	1-5 За каждое невыполнение -1 балл

Тестирование считается выполненным, если сумма баллов не менее 21