

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень 6 года
и на углубленный уровень 1 года обучения
по дополнительной предпрофессиональной программе физкультурно-спортивной направленности «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»	5				8	10	12	15	17				Руки на ширине плеч, ноги и
	4				7	8	10	13	15				

Контрольно-переводные нормативы по избранному виду.

Базовый уровень обучения 1,2,3 года	Базовый уровень обучения 4,5 года	Базовый уровень обучения 6 года	Углубленный 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.