

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки
Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта
«Спортивная акробатика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Исходное положение- стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия.	с	не менее	
			10	
2.2	Сгибание и разгибание рук. И.п.-вис хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			8	6
2.3	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
2.4	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
2.5	Исходное положение – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, согнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»)	с	не менее	
			10	10
2.6	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 (ноги	с	12	-

	вместе). Фиксация положения				
2.7	Исходное положение- упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90 (ноги врозь). Фиксация положения	с		-	10
3	Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет			Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет			Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Проходной балл – 8

Оценивается, как 1 выполненный тест = 1 балл.