

**НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Оценка (баллы)	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	Бег 30м, (сек)	
3	8,0	8,0
2	8,5	8,5
1	9,3	9,3
	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая нога согнута в колене, руки в стороны, (сек)	
3	7	7
2	5	5
1	2	2
	Удержание упора лежа, (сек)	
3	15	15
2	10	10
1	5	5
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек, (кол-во раз)	
3	7	7
2	5	5
1	3	3
	Приседания, (кол-во раз)	
3	10	10
2	8	8
1	5	5
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, (см)	
3	0	0
2	-5	-5
1	-10	-10

**НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Оценка (баллы)	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ)	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	Бег 20 м, (сек)	
3	4,6	5,0
2	4,8	5,2
1	5,2	5,4
	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)
3	6	25
2	4	20
1	2	12
	Подъем туловища лежа на спине, руки за головой, за 30 сек, (кол-во раз)	
3	24	22
2	20	18
1	18	15
	Прыжок в длину с места, (см)	
3	160	125
2	145	120
1	135	115
	Удерживание положения «угол» в виси (вис в группировке) на гимнастической стенке, (сек)	
3	20	12
2	17	10
1	12	8
	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, (см)	
3	10	16
2	6	12
1	3	8
	Стойка на руках без опоры, (сек)	
3	5	4
2	3	2
1	2	1