## Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная акробатика»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная акробатика» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки** по виду спорта «Спортивная акробатика»

Ν π/π	Упражнения	Единица	Но	рматив
		измерения	мальчики	девочки
	1. Нормативы общей физической п	юдготовки	[	
1.1.	Бег на 30 м		Н	е более
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не	е менее
		о раз	7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ	не	е менее
	скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее	
			115	ПО
	2. Нормативы специальной физическо	ой подгото	вки	
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой			
	перекладине. Сгибание и разгибание рук	о раз	2	1
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в	количеств	не менее	
	коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за	о раз	10	8
	головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в			
	исходное положение			
2.4.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке	С	не менее	
	хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение		5	3
	"угол". Фиксация положения			
2.6.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая	С		е менее
	согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза		5	
	закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия			
2.7.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на	С	не	е менее
	ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и		5	-
	стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см			
	(упражнение "мост"). Фиксация положения			
2.8.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на	С	не менее	
	ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и		_	5
	стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см			
	(упражнение "мост"). Фиксация положения			

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Спортивная акробатика»

измерения	и мальчики/юнош девочки/девуг		
	и/юниоры и/юниорки		
1. Нормативы общей физической подготовки для во			
1.1. Бег на 30 м	не более		
	6,7 6,8		
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количеств			
полу раз	10 6		
1.3. Наклон вперед из положения стоя на см	не менее		
гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3 +5		
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя см	не менее		
ногами	120 115		
2. Нормативы общей физической подготовки для воз			
2.1. Бег на 30 м	не более		
2.2	6,0 6,2		
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количеств			
полу раз			
2.3. Наклон вперед из положения стоя на см	не менее		
гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4 +5		
2.4. Челночный бег 3 x 10 м c	9,3 9,5		
2.5. Прыжок в длину с места толчком двумя см	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
2.5. Прыжок в длину с места толчком двумя см ногами	не менее 140 130		
ногами	140		
3. Нормативы общей физической подготовки для возр	астной группы 11 - 12 лет		
3.1. Бег на 30 м с	не более		
	5,5 5,8		
3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на количеств			
полу разгиоание рук в упоре лежа на количеств	о не менее 18 9		
3.3. Наклон вперед из положения стоя на см	не менее		
гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 +6		
3.4. Челночный бег 3 х 10 м с	не менее		
5.4. Teshio hibin bei 5 x 10 M	8,7 9,1		
3.5. Прыжок в длину с места толчком двумя см	He Mehee		
ногами	160 145		
4. Нормативы специальной физической подготовки д.			
4.1. Исходное положение - вис хватом сверху на количеств	1 1		
высокой перекладине. Сгибание и разгибание раз	8 6		
рук			
4.2. Исходное положение - стойка на одной ноге, с	не менее		
другая согнута в колене и поднята вперед до	10		
прямого угла, руки подняты вверх.			
Удерживание равновесия			
4.3. Шпагат продольный. Фиксация положения с	не менее		
	5		
4.4. Шпагат поперечный. Фиксация положения с	не менее		
	5		
4.5. Исходное положение - лежа на спине. Руки и с	не менее		
ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с	10		

	опорой на ладони и стопы (упражнение			
	"мост"). Фиксация положения			
4.6.	Исходное положение - упор на	c	не менее	
	гимнастических стоялках. Подъем ног до угла		12	-
	90о (ноги вместе). Фиксация положения			
4.7.	Исходное положение - упор на	c	не	менее
	гимнастических стоялках. Подъем ног до угла		-	10
	90о (ноги врозь). Фиксация положения			
4.8.	Техническое мастерство	Обязательная		
		техническая		
		программа		

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спортивная акробатика»

N п/п	Упражнения	Единица	Нор	матив	
	•	измерения		девочки/деву	
		_	юноши/	шки/	
			юниоры/му	юниорки/жен	
			жчины	щины	
	1. Нормативы общей физической подготовки	для возрастної	й группы 10	лет	
1.1.	Бег на 30 м	c	не более		
			5,4	5,6	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не м	ленее	
		_	22	13	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ	не м	ленее	
	скамье (от уровня скамьи)		+8	+11	
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не (	олее	
			8,5	8,7	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не м	иенее	
			160	150	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не м	иенее	
	(за 1 мин)	L	42	36	
	2. Нормативы общей физической подготовки дл	ия возрастной і			
2.1.	Бег на 30 м	С		более	
			5,1	5,3	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	,	иенее	
		L	28	14	
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ		иенее	
	скамье (от уровня скамьи)	<b>5</b> 111	+9	+13	
	Челночный бег 3 x 10 м	С		более	
۷ <b>.4.</b>	ICHIO HIBINI OCI J A TO M		7,9	8,2	
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ		ленее	
2.5.	прыжок в длипу с места тол тком двуми погами		180	165	
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз		иенее	
2.0.	(за 1 мин)		46	40	
	3. Нормативы общей физической подготовки дл	<u> </u>  g вазпястнай			
3.1.	Бег на 30 м	c	1.0	более	
5.1.	Ber na 50 M		4,7	5,0	
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	·	иенее	
5.2.	Cinounite it push toutine pyk is ynope new in nosty	коли пество раз	36	15	
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ		иенее	
5.5.	глаклоп вперед из положения стоя на гимпастической скамье (от уровня скамьи)	CIVI	+11	+15	
3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	c	+11   +15 не более		
J. <del>T</del> .	Teshio Hibiri Oct 5 X 10 M		7,2	8,0	
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ		иенее	
5.5.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	CIVI	215	180	
3.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз			
5.0.			49	иенее 43	
		a parmaarway -		L .	
<u>/</u> 1	4. Нормативы общей физической подготовки дл	1			
4.1.	Бег на 30 м	С		более	
4.2	Carrie and a complete		4,4	5,0	
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		ленее	
4.2			42	16	
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ	не м	иенее	

	скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
4.4.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не б	олее
			6,9	7,9
4.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не менее	
			230	185
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
	(за 1 мин)		50	44
	5. Нормативы общей физической подготовки для в	возрастной гру	ппы 18 лет и	<b>старше</b>
5.1.	Бег на 30 м	С	не более	
			4,3	5,1
5.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
5.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	СМ	не менее	
	скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
5.4.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не более	
			7,1	8,2
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	СМ	не менее	
			240	195
5.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
	(за 1 мин)		48	43
	6. Нормативы специальной физической подгото	вки для всех в	возрастных і	рупп
6.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой	количество раз	не менее	
	перекладине. Сгибание и разгибание рук		15	8
6.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	c	не менее	
			8	5
6.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	c	не менее	
			15	
6.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	С	не менее	
			15	
6.5.	Техническое мастерство	Обязательная		
		техническая		
		программа		