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»

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

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши/юниоры	девочки/девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не менее	
			9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной 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 полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
4.2.	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	
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 ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с	с	не менее	
			10	

	опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения			
4.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90о (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
4.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90о (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
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 измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
2.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,9	8,2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
3.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
3.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	

	скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
4.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			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 (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
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 скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5.4.	Челночный бег 3 х 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 (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
6. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
6.1	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
6.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
6.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
6.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
6.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		