

УТВЕРЖДАЮ:

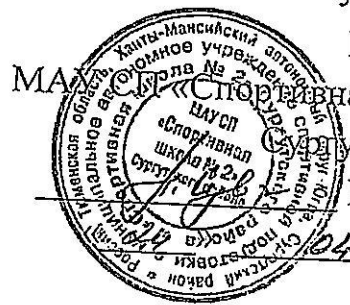
И.о. директора

«Спортивная школа № 2»

Футского района

Н.В. Суворова

2023г.



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	III-1		III-2		III-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8	6,6	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	6	13	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	130	125
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			2	1	4	2	5	3
2.2.	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		не менее		не менее	
			10	8	12	10	14	12
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической скамье хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее	
			5	3	7	5	9	7
2.4.	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		не менее		не менее	
			5		5		10	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и	с	не менее		не менее		не менее	
			5	-	9	-	13	-

	стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения							
2.6.	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		не менее		не менее	
			-	5	-	9	-	13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная акробатика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Т(СС)-1		Т(СС)-2		Т(СС)-3		Т(СС)-4 Т(СС)-5	
			мальчики/ юноши/ юноры	девочки/ девушки	мальчики/ юноши/ юноры	девочки/ девушки	мальчики/ юноши/ юноры	девочки/ девушки	мальчики/ юноши/ юноры	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	9	17	11	19	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			140	130	145	135	150	140	155	145
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,1	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			8	6	10	6	12	7	14	7
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10		15		20		25	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		10		15		20	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5		10		15		20	

2.5	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10		13		15		17	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			12	-	13	-	14	-	15	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	10	-	11	-	12	-	13
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	T(CC)-1 T(CC)-2 T(CC)-3	Наличие спортивного разряда - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"								
3.2.	T(CC)-4 T(CC)-5	Наличие спортивного разряда - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"								

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив*	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5,4	5,6
			не менее	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	22	13
			не менее	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	+8	+11
			не более	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	8,5	8,7
			не менее	
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	160	150
			не менее	
			42	36

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	8	5
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
			не менее	
			15	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Наличие спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"			

* срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная акробатика" не ограничивается

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Спортивная акробатика»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и(или) перевода в группы на этапе начальной подготовки

Ф.И. спортсмена

№ п/п	Нормативы												
	Бег на 30 м (сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	Исходное положение - стоя на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колен опорной ноги. Таза закрыта, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	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	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	наличие спортивного разряда	Результат сдачи (перевод (указать группу), отчисление)	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема
 Тренер _____ Дата _____ Члены комиссии _____

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Спортивная акробатика»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации для зачисления и (или) перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы													
		Вет на 30 м (сек)	Таклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Чемпоныльи бет 3х10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и подкинута вперед по прямому углу, руки поднят вверх. Удерживание равновесия	Планка пролонгаций. Фиксация положения	Планка поперечный. Фиксация положения	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение "мост"). Фиксация положения	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	Исходное спортивного разряда (в соответствии с требованиями ФССП)	Результат сдачи (перевод (указать группу), отчисление (указать группу), отчисление
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема

Тренер _____ Дата _____

_____ Члены комиссии

ПРОТОКОЛ № _____

Вид спорта «Спортивная акробатика»

Контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и уровень спортивной квалификации для зачисления и(или) перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Нормативы													Результат сдачи (первоуказанная группа), зачисление (указанная группа), отчисление		
		Вег на 30 м (сек)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3х10 м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	Платат продольный. Фиксация положения	Платат поперечный. Фиксация положения	наличие спортивного разряда КМС					
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

Примечание*: критерии успешной сдачи – выполнено 80% нормативов от общего объема
 Тренер _____ Дата _____
 _____ Дата _____
 _____ Дата _____
 _____ Дата _____

Члены комиссии