

Приложение № 3
к приказу МАУ «СШОР «Спутник»
от 31.08.2022 № 32/0

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема граждан на программу спортивной подготовки «Спортивная акробатика»

| Тесты | Оценка | мальчики | | | девочки | | |
|--|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| Бег на 30 м (сек) | 5 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 6,9 | 6,8 | 6,6 |
| | 4 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 7,0 | 6,9 | 6,7 |
| | 3 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 7,1 | 7,0 | 6,8 |
| | 2 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 7,2 | 7,1 | 6,9 |
| | 1 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 7,3 | 7,2 | 7,0 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5 | 11 | 13 | 14 | 8 | 9 | 10 |
| | 4 | 9 | 11 | 12 | 6 | 7 | 8 |
| | 3 | 7 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 |
| | 2 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 |
| | 1 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | 5 | +5 | +6 | +7 | +8 | +10 | +12 |
| | 4 | +3 | +4 | +5 | +5 | +6 | +8 |
| | 3 | +1 | +2 | +3 | +3 | +4 | +5 |
| | 2 | 0 | +1 | +2 | +1 | +2 | +1 |
| | 1 | -1 | 0 | 0 | 0 | 0 | -2 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 5 | 125 | 128 | 135 | 120 | 123 | 130 |
| | 4 | 120 | 122 | 130 | 115 | 118 | 125 |
| | 3 | 115 | 118 | 120 | 110 | 113 | 115 |
| | 2 | 110 | 115 | 118 | 105 | 110 | 113 |
| | 1 | 105 | 110 | 115 | 100 | 105 | 108 |

| Тесты | Оценка | мальчики | | | девочки | | |
|--|----------|----------|-----------|-------|----------|-------|-------|
| | | 6 лет | 7 лет | 8 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| И.п.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | 5 | | 6 | | 5 | | |
| | 4 | | 4 | | 3 | | |
| | 3 | | 2 | | 1 | | |
| | 2 | | 1 | | 0 | | |
| | 1 | | 0 | | 0 | | |
| И.п.- 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 И.п. (кол-во раз) | 5 | | 20 | | 18 | | |
| | 4 | | 15 | | 13 | | |
| | 3 | | 10 | | 8 | | |
| | 2 | | 6 | | 4 | | |
| | 1 | | 4 | | 2 | | |
| И.п.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения. (сек) | 5 | | 15 | | 15 | | |
| | 4 | | 10 | | 8 | | |
| | 3 | | 5 | | 3 | | |
| | 2 | | 3 | | 1 | | |
| | 1 | | 2 | | 0 | | |
| И.п.- стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия. (сек) | 5 | | 12 | | 12 | | |
| | 4 | | 8 | | 8 | | |
| | 3 | | 5 | | 5 | | |
| | 2 | | 3 | | 3 | | |
| | 1 | | 2 | | 2 | | |
| И.п.- 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 50см (упражнение «мост»). Фиксация положения (сек) | 5 | | 20 | | | | |
| | 4 | | 12 | | | | |
| | 3 | | 5 | | | | |
| | 2 | | 3 | | | | |
| | 1 | | 0 | | | | |
| И.п.- 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 40см (упражнение «мост»). Фиксация положения (сек) | 5 | | | | 20 | | |
| | 4 | | | | 12 | | |
| | 3 | | | | 5 | | |
| | 2 | | | | 3 | | |
| | 1 | | | | 0 | | |