

Приложение № 6
к приказу МАУДО «СПИОР
«Спутник»
от 13.10.2026 № 22/0

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для проведения индивидуального отбора поступающих и система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика»

Тесты	Оцен ка	мальчики			девочки		
		6 лет	7 лет	8 лет	6 лет	7 лет	8 лет
Нормативы общей физической подготовки							
Бег на 30 м (с)	5	9.2	9.0	8.8	9.6	9.4	9.2
	4	9.4	9.2	9.0	9.8	9.6	9.4
	3	9,6	9,6	9,6	10,1	10,1	10,1
	2	9.8	9.6	9.4	10.3	10.1	9.9
	1	10.0	9.8	9.6	10.5	10.3	10.1
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	9	10	11	6	7	8
	4	8	9	10	5	6	7
	3	7	7	7	4	4	4
	2	6	6	6	3	3	3
	1	4	5	5	2	2	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+5	+6	+7	+7	+8	+9
	4	+3	+4	+5	+5	+6	+7
	3	+1	+1	+1	+3	+3	+3
	2	0	0	0	+1	+2	+2
	1	-1	0	0	0	-2	-1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	125	130	135	120	125	130
	4	120	125	130	110	115	120
	3	110	110	110	105	105	105
	2	105	107	109	105	110	113
	1	100	103	105	100	105	108
Нормативы специальной физической подготовки							
И.п.- вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	5	4			3		
	4	3			2		
	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	5	14			12		
	4	12			10		
	3	10			8		
	2	6			4		
	1	4			2		

бедер с возвратом в И.п. (кол-во раз)			
И.п.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол».	5	9	7
Фиксация положения. (с)	4	7	5
	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. (с)	5	15	15
	4	10	10
	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»).	5	15	-
Фиксация положения (с)	4	10	
	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»).	5	-	15
Фиксация положения (с)	4		10
	3		5
	2		3
	1		0