










**Нормативы физической и технической подготовленности
для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года спортивной
подготовки по виду спорта «Чир спорт»**

Нормативы общей и специальной физической подготовленности				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы общей физической подготовки	
			Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 6,9	Не более 7,1
2	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта	с	Не более 10,3	Не более 10,6
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 110	Не менее 105
4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия.	с	Не менее 3	Не менее 3
5	И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Кол-во раз	Не менее 7	Не менее 4
6	И.п. – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее 6	Не менее 4
7	И.п. – лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	Кол-во раз	Не менее 10	Не менее 10
8	Наклон вперед их положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Кол-во раз	Не менее 1	Не менее 1

Нормативы технической подготовленности

№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	И.п. – Стойка на ширине плеч, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	наклон более 40* ноги прямые баланс	наклон от 30* - 40* согнутые ноги в коленях	наклон 30* согнутые ноги в коленях	наклон менее 30* нарушен баланс
2.	Простой пируэт на двух ногах 	720*	360*	180*	-
3.	Мах ногой вперед (правая/левая нога)  Мах ногой в сторону (правая/левая) 	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	

4.	<p>Шпагат Поперечный</p>  <p>продольный правый</p>  <p>продольный левый</p>	<p>170* - 180*</p> <p>натяннутость (бедро, голень, стопы)</p> <p>выворотность ног (бедро, голень, стопы)</p>	<p>150* - 170*</p> <p>недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)</p>	<p>100* - 150*</p> <p>недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)</p>	<p>менее 90* от партера</p> <p>недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)</p>
5.	<p>Прыжки Стрэдж</p> 	<p>ноги прямые расположены врозь, в одной плоскости с туловищем, руки в позиции «Хай Ви»</p>	<p>не выдержана форма прыжка</p> <p>некорректное приземление в чикен – позицию</p>	<p>недостаточно натянутости тела</p> <p>не выдержана форма прыжка</p>	<p>все характеристики прыжка нарушены</p>
6.	<p>Так</p> 	<p>обе ноги находятся в согнутом положении, колени прижаты к груди, руки в позиции «Свечи»</p>	<p>не выдержана форма прыжка и позиции рук</p> <p>некорректное приземление в чикен – позицию</p>	<p>не выдержана форма прыжка и позиции рук</p> <p>недостаточно натянутости тела</p>	<p>все характеристики прыжка нарушены</p>
7.	<p>Той - Тач</p> 	<p>ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянuty, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты</p>	<p>некорректное приземление в чикен – позицию</p> <p>недостаточно натянутости тела</p>	<p>не выдержана форма прыжка</p>	<p>все характеристики прыжка нарушены</p>
8.	<p>Тур (пируэт на одной ноге, вторая нога в «Пассе»)</p> 	<p>270* и более</p>	<p>180*</p>	<p>90*</p>	