


Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления и перевода в группу начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»

Нормативы общей и специальной физической подготовленности					
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			Мальчики	Девочки	
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	Не более 6,7	Не более 6,8	
2	Бег челночный 3x10 м. с высокого старта	с	Не более 10,0	Не более 10,4	
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Не менее 120	Не менее 115	
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 10	Не менее 6	
6	И.п. – подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее 3	-	
7	И.п. – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее 9	Не менее 6	
8	Лёжа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	Кол-во раз	Не менее 10	Не менее 10	
9	Наклон вперёд из 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 ноги 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.	Мах ногой вперед (правая\левая) с удержанием 5 с.	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	
	Тур (кол-во пируэтов)	720*	360*	180*	
3.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	170* - 180* натянутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	150* - 170* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	100* - 150* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 90* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)

4.	Прыжки Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
5.	Си 	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянуты, руки в положении «Хай Ви», туловище прогнуто в спине, голова отведена назад, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию	не выдержана форма прыжка и позиции рук	все характеристики прыжка нарушены
6.	Серия прыжков двойной Той - Тач	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянуты, корпус расположен в вертикальном положении. , руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутости тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены