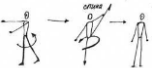


Нормативы физической и технической подготовленности для зачисления в учебно-тренировочную группу 2-го года спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»

Нормативы общей и специальной физической подготовленности					
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			Юноши	Девушки	
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 11,9	Не более 12,4	
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин.с	Не более 6.10	Не более 6.30	
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 9,6	Не более 9,9	
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 130	Не менее 120	
5	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Кол-во раз	Не менее 10	Не менее 5	
6	Исходное положение - стойка на всей стопе одной ноги. Вторая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 3	Не менее 3	
7	Исходное положение – лёжа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд, за 10 с (упражнение «складка»)	Кол-во раз	Не менее 6	Не менее 6	
8	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперёд, кисти рук находят на линии стоп. Фиксация положения.	с	Не менее 5	Не менее 5	
Нормативы технической подготовленности					
№ п.п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост	30 расстояние от рук до пяток не более 30 см	35	40	Более 40
2.	Тур (кол-во пируэтов)	1170*	810*	450*	
3.	Шпагат поперечный продольный правый продольный левый	шпагат в минус от 180* натянутасть (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	160* - 180* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	140* - 160* недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	менее 140* от партера недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)

4.	Алягон	6 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натянута баланс	4 пируэта свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	4 пируэта баланс	все характеристики пируэта нарушены
5.	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
6.	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
7.	Серия прыжков 1. Так 2. Той - Тач 3. Хёдлер серия выполняется через одну подготовку	техническая составляющая каждого прыжка (форма, натянута, контроль за положением бёдер, рук и плеч)	не выдержана форма одного из прыжка некорректное приземление в чикен – позицию	не умение приземляться в чикен – позицию	все характеристики прыжка нарушены
8.	Пируэт – флажок 	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 720* натянута, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360* натянута, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше вращение 360*	все характеристики нарушены

9.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую) в поперечный шпагат в сторону на каждую ногу (чередую)	прыжок с одной ноги на другую, ноги раскрываются в шпагат в воздухе, корпус расположен в вертикальном положении, стопы натянуты	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
----	---	---	--	--------------------------------------	------------------------------------

Уровень спортивной квалификации

Юношеские разряды – 1, 2, 3 юношеские спортивные разряды