

Нормативы физической и технической подготовленности и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в учебно-тренировочную группу 4-го года спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 60 м. с высокого старта	с	Не более 11,5	Не более 12
2	Бег 1 км. С высокого старта	Мин.с	Не более 6.05	Не более 6.15
3	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 9,0	Не более 9,5
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее 135	Не менее 125
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 5	Не менее 5
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 7	Не менее 7
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 8	Не менее 8

II. Техническая подготовленность

№ п./п.	Наименование технического действия	Баллы			
		«5»	«4»	«3»	Неудовлетворительно
1.	Гимнастический мост	30	35	40	40 и более
2.	Исходное положение - стойка на носке одной ноги, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног	7 и более с	5-6 с	4 с	
3.	Мах ногой вперед с прогибом корпуса (правая\левая)	160* - 180*	120* - 160*	90* - 120*	

4.	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)
5.	Аля секунд	8 пируэтов, 2 тура (один раз поменять точку) свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натянутасть баланс	6 пируэта, 2 тура свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	4 пируэта, 2 тура баланс	все характеристики пируэта нарушены
6.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хедлер	ноги подняты вверх в прямом состоянии параллельно плоскости поверхности, стопы натянута, корпус расположен в вертикальном положении. руки расположены параллельно ногам в прямом положении, бедра раскрыты	некорректное приземление в чикен – позицию недостаточно натянутасти тела	не выдержана форма прыжка	все характеристики прыжка нарушены
7.	Си	обе ноги в полусогнутом положении, отведены назад, стопы натянута, 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
8.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат вперед 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 натянута	низкий уровень ног в форме прыжка, завал корпуса	завал корпуса, низкое натяжение стоп	все характеристики прыжка нарушены
9.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*	
10	Пируэт – флажок	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше	прямая свободная нога поднята в сторону как можно выше	все характеристики нарушены

		вращение 720* натянutosть, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	вращение 360* натянutosть, выворотное положение бедра, плечи на одной линии	вращение 360*	
--	--	--	--	------------------	--

Уровень спортивной квалификации

Спортивные разряды – 1, 2, 3 спортивные разряды