

Нормативы физической и технической подготовленности и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в учебно-тренировочную группу 3-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 11,5	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	
Нормативы технической подготовленности					
№ 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.	Шпагат с захватом задней ноги противоположной рукой и наклоном корпуса назад продольный правый продольный левый	натянутость (бедро, голень, стопы) выворотность ног (бедро, голень, стопы)	недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы)	недостаточно выворотности ног (бедро, голень, стопы), захват ноги не осуществлен	Нарушены все характеристики
4.	А ля секунд 6 пируэтов с остановкой в и.п.	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов натянутость баланс четкая и чисто выполненная остановка	свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов баланс	баланс	все характеристики пируэта нарушены
5.	Прыжки серия: двойной Той – Тач + Хёдлер	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.	Гранд жете *обязательно в продольный шпагат в перед на каждую ногу (чередую), подготовкой.	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
8.	Тур (кол-во пируэтов)	1260*	900*	540*	
9.	2 тура и боковое равновесие	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

Уровень спортивной квалификации

Спортивные разряды – 1, 2, 3 спортивные разряды