


Нормативы физической и технической подготовленности и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Чир спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
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 носке одной ноги, другая согнута, её стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Удерживание равновесия. Выполнение с обеих ног.	с	Не менее 4	Не менее 4
7	Исходное положение – стойка на носке одной ноги, другая согнута, и её стопа касается колена опорной ноги. Руки разведены в стороны. Смена трёх различных положений рук. Выполнение с обеих ног.			
8	Исходное положение – лёжа на спине. Поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперёд, ноги разведены в положение поперечного шпагата за 15 с (упражнение «складака»).	Кол-во раз	Не менее 7	Не менее 7
9	Исходное положение – сед, ноги врозь, угол между выпрямленными ногами не менее 120 градусов. Наклон вперёд, кисти рук находятся 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.	Мах ногой-«солнышко» андеор	Полный круг 360 град., натянутость коленей и стопы рабочей ноги. Выполнен без опоры на руки.	Полный круг 360 град., натянутость коленей и стопы рабочей ноги. Выполнен с опорой на руки.	Недотянуты колени и стопа. Выполнен с опорой на руки.	Все характеристики маха нарушены
2.	Медленный подъём ноги в «Тилт» на 4 счёта, удержание ноги и наклон корпуса в сторону. 	Сохранен баланс, дотянуты колени и стопы, Угол между ногами более 180 градусов.	Сохранен баланс, дотянуты колени и стопы, Угол между ногами от 160- 180 градусов	Потеря баланса во время наклона корпуса. Угол между ногами от 160- 180 градусов	Все характеристики тилта нарушены

3.	Прыжок в дроб с поворотом.	Приземление на пол через стопу и внешнюю сторону голени. Колено не касается пола. Свободная нога дотянута.	Приземление на пол через стопу и внешнюю сторону голени. Колено не касается пола. Свободная нога расслаблена.	Приземление на пол через стопу и внешнюю сторону голени. Колено не касается пола. Свободная нога и корпус расслаблены	Все характеристики прыжка нарушены
4.	Пируэт А-ля секунд	8 пируэтов и 2 тура. (4 раза смена точки). Свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов. Баланс. Натянутость	8 пируэтов и 2 тура. (4 раза смена точки). Свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов. Баланс.	8 пируэтов и 2 тура. Свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов. Баланс.	Все характеристики пируэта нарушены
5.	Тройной той-гач со сменой точки	Ноги прямые подняты под углом 90° в стороны как можно выше, колени направлены вверх. Корпус в вертикальном положении. Серия выполняется без остановки, с разворотом на 180 градусов после каждого прыжка.	Некорректное приземление в 6 позицию. Не дотянуты стопы.	Расслаблен корпус и ноги.	Все характеристики прыжка нарушены
6.	Прыжок в поперечный шпагат поворота («Диск»)	Прыжок выполняется через шене. Ноги прямые подняты под углом 90° в стороны как можно выше, колени направлены вверх. Корпус в вертикальном положении. Приземление бесшумное через перекат на полу.	Некорректное приземление. Не дотянуты стопы и колени.	Расслаблен корпус и ноги.	Все характеристики прыжка нарушены
7.	Кір up (подъем разгибом) - со спины - через стойку на голове.	Четкое приземление. Колени в воздухе, перед приземлением натянуты.	Четкое приземление.	Неуверенное приземление.	Все характеристики элемента нарушены
8.	Гранд жете-сюрприз	прыжок с одной ноги с разворотом корпуса на 90 град и продольным шпагатом в воздухе с приземлением на другую ногу.	Разворот корпуса выполнен менее 90 град.	Разворот корпуса выполнен менее 90 град. Шпагат менее 180 град.	Все характеристики прыжка нарушены
9.	Тур	1440	1080	900	Все характеристики пируэта нарушены

Уровень спортивной квалификации

Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»