**КПН по спортивной акробатике**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"  (не менее 3 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 105 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см,  фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) |
|  | Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с) | Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 с) |
|  | Поперечный шпагат (не более 20 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 20 см от пола) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 7 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"  (не менее 5 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа  (не менее 6 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической  скамейки (не менее 6 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 8 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 8 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 43 см,  фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 43 см, фиксация 5 с) |
|  | Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 4 с) | Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 4 с) |
|  | Поперечный шпагат (не более 16 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 16 см от пола) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки третьего года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,7с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 12 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"  (не менее 7 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 7 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 12 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 12 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 112 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 41 см,  фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 41 см, фиксация 5 с) |
|  | Наклон вперед из положения  стоя, удержание касания ног грудью (не менее 5 с) | Наклон вперед из положения  стоя, удержание касания ног грудью (не менее 5 с) |
|  | Поперечный шпагат (не более 13 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 13 см от пола) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"  (не менее 10 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз) | - |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с) |
|  | Поперечный шпагат  (не более 10 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 10 см от пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,0 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение  "угол" (не менее 20 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение  "угол"  (не менее 15 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 6 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раза) | - |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 20 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 38 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 38 см, фиксация 5 с) |
|  | Поперечный шпагат  (не более 8 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 8 см от пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 25 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол"  (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 12 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 6 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 6 раз) | - |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 25 раз) | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 25 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из  положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 37 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из  положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 37 см, фиксация 5 с) |
|  | Поперечный шпагат  (не более 5 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 5 см от пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 5х10 м (не более 15,0 с) | Челночный бег 5х10 м (не более 15,0 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины  (не менее 2 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 16 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 6 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 6 раз) | - |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 80 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 80 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 36 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 36 см, фиксация 5 с) |
|  | Поперечный шпагат  (не более 3 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 3 см от пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) пятого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | юноши | девушки |
| Координация | Челночный бег 5х10 м (не более 14,5 с) | Челночный бег 5х10 м (не более 14,8 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 5 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины  (не менее 3 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 18 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 6 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 75 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 75 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 36 см, фиксация 5 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 36 см, фиксация 5 с) |
|  | Поперечный шпагат  (не более 2 см от пола) | Поперечный шпагат (не более 2 см от пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| физическое качество | юноши | | девушки |
| Координация | Челночный бег 5х10 м (не более 14,0 с) | | Челночный бег 5х10 м (не более 14,5 с) |
|  | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз) | | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз) | | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз) | | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) | | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Гибкость | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) | | Упражнение "мост" из положения лежа на спине  (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с) |
|  | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) | | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Координация | Челночный бег 5х10 м (не более 13,0 с) | Челночный бег 5х10 м (не более 14,0 с) |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины  (не менее 6 раз) |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках  (не менее 30 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз) |
|  | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание в висе на перекладине (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз  (не более 65 с) | Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Гибкость | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) | Поперечный шпагат (бедра касаются пола) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Физическая готовность признается отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП больше или равно нормативу. Если ИП больше или равно 90% от норматива, то физическая готовность признается хорошей. Если ИП больше или равно 85% от норматива, то физическая готовность признается удовлетворительной.

Если ИП меньше 85% от норматива, то физическая готовность признается неудовлетворительной.

Оценка «отлично» за технические умения ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка «хорошо» ставится, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно четко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнение соответствует предложенному заданию, но имелись незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков «неудовлетворительная».