

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Таблица № 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	значительное влияние
Мышечная сила	2	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	3	значительное влияние
Выносливость	2	среднее влияние
Гибкость	3	значительное влияние
Координационные способности	3	значительное влияние
Телосложение	1	незначительное влияние

Таблица № 2

Нормативы общефизической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения спортивной акробатики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
1.2. Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
1.3. Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Сила	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек)	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек)

2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
2.3. Координация	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 5 с)
2.4. Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по координационным способностям (пункт 2.4.).

Таблица № 3

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения спортивной акробатики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке		
1.1. Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 10 раз)
1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
1.3. Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
1.4. Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
2. по специальной физической подготовке		
2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
2.1. Сила	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)

2.2. Сила	Удержание положения «угол» ноги вместе на гимнастических стоянках (не менее 12 сек)	Удержание положения «угол» ноги врозь на гимнастических стоянках (не менее 10 сек)
2.3. Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10с)
2.4. Гибкость	Упражнение «мост». И.П. основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация не менее 10 сек)	Упражнение «мост». И.П. основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярно полу (фиксация не менее 10 сек)
2.5. Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 сек)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 сек)
2.6. Гибкость	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 сек)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 сек)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши, Девушки	
3.1. акробатическая подготовка (сумма баллов за упражнения)	8,1	
3.2. прыжок «Вальсет»	5,0	
3.3. удержание положения «угол 90*» в вися (не менее 5 сек)	5,0	
3.4 упражнение «крокодил» упор на согнутых руках ноги параллельно полу (не менее 3 сек)	5,0	
3.5. стойка на голове (не менее 2 сек)	5,0	
3.6. Спортивный разряд	Первый юношеский	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 24,1 балл (зачёт)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по спортивной акробатике;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.2. обязательной технической программы.

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения спортивной акробатики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке		
1.1. Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 17 раз)
1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
1.3. Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
1.4. Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
2. по специальной физической подготовке		
2.1. Сила	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 сек)	Стойка на руках на гимнастическом ковре (не менее 8 сек)
2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
2.3. Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 сек)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 сек)
2.4. Гибкость	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 сек)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 сек)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши, Девушки	
3.1. акробатическая подготовка (сумма баллов за упражнения)		8,1
3.2. прыжок «Вальсет»		5,0
3.3. удержание положения «угол 90*» в висе (не менее 10 сек)		5,0
3.4. упражнение «крокодил» упор на согнутых руках ноги параллельно полу (не менее 5 сек)		5,0
3.5. стойка на голове (не менее 5 сек)		5,0
3.6. Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 21,1 балл (зачёт)

- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по спортивной акробатике;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.2. обязательной технической программы.

Таблица № 5

Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления на этапе высшего спортивного мастерства отделения спортивной акробатики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз)
1.2. Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
1.3. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
2. по специальной физической подготовке 2.1. Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раза)
2.2. Сила	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из вида на шведской стенке (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног до касания над головой из вида на шведской стенке (не менее 12 раз)
2.3. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
3. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Юноши, Девушки	
3.1. акробатическая подготовка (сумма баллов за упражнения)	8,1	
3.2. прыжок «Вальсет»	5,0	
3.3. удержание положения «угол 90*» в висе (не менее 10 сек)	5,0	
3.4. упражнение «крокодил» упор на согнутых руках ноги параллельно полу (не менее 5 сек)	5,0	
3.5. стойка на голове (не менее 5 сек)	5,0	

Примечание:

- минимальное количество баллов для зачисления 19,1 балл (зачёт)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по спортивной акробатике;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.2. обязательной технической программы.

Сноска*

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика, разработана балльная система оценки показателей.

Бальная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.

- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

Директор МБУ МОГК ЦРВС № 3

И.А. Корсикова-Слонова

Принято на заседании Тренерского совета
МБУ МОГК ЦРВС № 3

Протокол № 1 от « 27 » октября 2015 г.