

к Положению о формах, периодичности  
и порядке текущего контроля успеваемости,  
промежуточной аттестации обучающихся  
№ \_\_\_\_ «31» августа 2023г.

Нормативы общей физической и технической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
"спортивная акробатика" (6ЛЕТ) ГНП-1,2

баллы	10,0	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00	
тесты																				
<b>1.Скоростно – силовая подготовленность</b>																				
Бег 30 м (сек)	м	6.9	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7
	д	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9
Прыжок в/дл с места (см)		110	108	100	98	95	92	90	88	85	82	80	78	75	72	70	68	65	62	60
		105	102	100	98	95	92	90	88	85	82	80	78	75	72	70	68	65	62	60
<b>2. силовая подготовленность</b>																				
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во)	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	
Отжимание в упоре на полу(кол-во)	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	
Поднимание ног в угол в висе на г/стенке (кол)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
Угол в висе на г/ст 90гр. (сек)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	
Стойка на голове с уч. качества (сек)	5					3				1										
<b>3. гибкость</b>																				
Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)	0.0	0.1 - 0.3	0.4- 0.5	0.6 - 0.7	0.8- 1.0	1.1- 1.3	1.4- 1.5	1.6- 1.7	1.8- 2.0	2.1- 2.3	2.4- 2.6	2.7- 2.9	3.0- 3.2	3.3- 3.5	3.6- 3.8	3.9- 4.1	4.2- 4.4	4.5- 4.7	4.8- 5.0	
<b>4. специальная выносливость</b>																				
Стойка на руках согнувшись у опоры (сек)	20	15	13	11	9	7	5	3	2	1										

Процент выполнения: % 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)

**Нормативы общей физической и технической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
"спортивная акробатика"(7 ЛЕТ) ГНП-1,2**

баллы	10,0	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50
<b>тесты</b>	<b>0</b>																	
<b>Бег 20 м (сек)</b>	<b>4.0</b>	<b>4.2</b>	<b>4.4</b>	<b>4.6</b>	<b>4.8</b>	<b>4.9</b>	<b>5.0</b>	<b>5.1</b>	<b>5.2</b>	<b>5.3</b>	<b>5.4</b>	<b>5.5</b>	<b>5.6</b>	<b>5.7</b>	<b>5.8</b>	<b>5.9</b>	<b>6.0</b>	<b>6.1</b>
<b>Прыжок в/дл с места (см)</b>	<b>160</b>	<b>155</b>	<b>150</b>	<b>145</b>	<b>140</b>	<b>135</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>112</b>	<b>110</b>	<b>108</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>98</b>
<b>2. силовая подготовленность</b>																		
<b>Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во)</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>					
<b>Отжимание в упоре на полу(кол-во)</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>								
<b>Поднимание ног в угол в висе на г/стенке (кол)</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Угол в висе на г/ст 90гр. (сек)держать</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>Стойка на голове с уч. качества (сек)</b>	<b>5</b>				<b>3</b>				<b>1</b>	<b>-</b>								
<b>3. гибкость</b>																		
<b>Три шпагата, мост, сидя наклон вперед (сбавки)</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1-0.3</b>	<b>0.4-0.5</b>	<b>0.6-0.7</b>	<b>0.8-1.0</b>	<b>1.1-1.3</b>	<b>1.4-1.5</b>	<b>1.6-1.7</b>	<b>1.8-2.0</b>	<b>2.1-2.3</b>	<b>2.4-2.6</b>	<b>2.7-2.9</b>	<b>3.0-3.2</b>	<b>3.3-3.5</b>	<b>3.6-3.8</b>	<b>3.9-4.1</b>	<b>4.2-4.4</b>	<b>4.5-4.7</b>
<b>4.специальная выносливость</b>																		
<b>Стойка на руках согнувшись у опоры (сек)</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>								

**Процент выполнения:% 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)**

**Нормативы общей физической и технической подготовки для перевода на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» (8ЛЕТ) ГНП-2,3 УТГ-1**

баллы	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50		6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00	
<b>тесты</b>																					
<b>1.Скоростно – силовая подготовленность</b>																					
Бег 20 м (сек)	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5		4.6	4.7	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	
Прыжок в/дл с места(см)	170	168	166	164	162	160	158	156		154	150	100	98	96	94	92	90	88	86	84	
<b>2. силовая подготовленность</b>																					
Подтягивание на в/ж	12	11	10	9	8	7	6	5		4	3	2	1								
угол на «стоялках» (сек)	40	38	36	31	30	25	24	19		18	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	
Из виса на г/ст. подним. ног	20	19	18	17	16	15	14	13		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
Подъем переворотом на н/ж	10	9	8	7	6	5	4	3		2	1										
Прыжки из приседа (кол)	10	10	9	9	8	8	7	7		6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	
Напрыгивание на возвыш. За 15сек.	20	15	14	13	12	11	10	9		8	7	6	5	4	3	2	1				
Стойка на голове из упора лежа, с учетом качества(сек)	5				3					1											
<b>3. гибкость</b>																					
Три шпагата, мост, сидя наклон вперед, удерж. ноги в ст.наз.вп.(сбавки)	0.0	0.1-0.3	0.4-0.5	0.6-0.7	0.8-1.0	1.1-1.3	1.4-1.5	1.6-1.7		1.8-2.0	2.1-2.3	2.7-2.9	3.0-3.2	3.3-3.5	3.6-3.8	3.9-4.1	4.2-4.4	4.5-4.7	4.8-5.0	5.1-5.3	
<b>4. специальная выносливость</b>																					
Стойка на руках согнувшись у опоры (сек)	25	23	21	19	17	15	13	11		9	7	6	5	4	3	2	1				

Процент выполнения: % 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)

**Нормативы общей физической и технической подготовки, перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» (9 ЛЕТ ) УТГ-1,2**

баллы тесты	10, 00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
<b>1.Скоростно – силовая подготовленность</b>																			
Бег 20 м (сек)	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
Прыжок в/дл с места (см)	18 0	175	170	168	166	164	162	160	158	156	154	150	100	98	96	94	92	90	88
<b>2. силовая подготовленность</b>																			
Подъем переворотом на н/ж	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	2	1							
угол на «стоялках» (сек)	42	37	36	31	30	25	24	19	18	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
Из виса на г/ст. подним. ног	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
«Складки» (кол)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1						
Стойка «спичаг» толчком ноги врозь (кол-во)с уч. качества	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1
Поднимание туловища на коне	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1
<b>3. гибкость</b>																			
Три шпагата, мост, сидя наклон вперед, удерж. ноги в ст.наз.вп.(сбавки)	0.0	0.4	0.5	0.9	1.0	1.4	1.5	1.9	2.0	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3
<b>4. специальная выносливость</b>																			
Стойка на руках (сек)	10	10	9	9	9	8	8	7	7	6	5	5	4	3	3	2	2	1	1
Напрыгивание на возвыш. 45см за 15сек	20	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

**Процент выполнения: % 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)**

**Нормативы общей физической и технической подготовки, перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» (10ЛЕТ) УТГ-2,3**

баллы \ тесты	10,0 0	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
<b>1.Скоростно – силовая подготовленность</b>																			
<b>Бег 20 м (сек)</b>	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.6	4.7	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
<b>Прыжок в/дл с места(см)</b>	200	190	180	175	170	168	166	164	162	160	158	156	154	152	150	148	146	144	142
<b>2. силовая подготовленность</b>																			
<b>Подтягивание на в/ж</b>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	2	1							
<b>угол на «стоялках» (сек)</b>	42	37	36	31	30	25	24	19	18	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
<b>Из виса на г/ст подним. ног</b>	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
<b>«складки» (кол)</b>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
<b>Стойка «спичаг» (кол-во) с уч. качества</b>	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1						
<b>Поднимание туловища на коне</b>	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11
<b>3. гибкость</b>																			
<b>Три шпагата, мост, сидя наклон вперед, удерж. ноги в ст.наз.вп.(сбавки)</b>	0.0	0.4	0.5	0.9	1.0	1.4	1.5	1.9	2.0	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3
<b>4. специальная выносливость</b>																			
<b>Стойка на руках (сек)</b>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
<b>Напрыгивание на возвыш. 45см за 15сек</b>	20	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

**Процент выполнения: % 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)**

**Нормативы общей физической и технической подготовки, перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» (11ЛЕТ ) УТГ- 2,3,4**

баллы \ тесты	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
<b>1.Скоростно – силовая подготовленность</b>																			
<b>Бег 20 м (сек)</b>	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
<b>Прыжок в/дл с места (см)</b>	210	200	190	180	175	170	168	166	164	162	160	158	156	154	152	150	148	146	144
<b>2. силовая подготовленность</b>																			
<b>Высокий угол на «стоялках» (сек)</b>	42	37	36	31	30	25	24	19	18	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
<b>подтягивание на в/ж</b>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
<b>Из виса на г/ст высокий угол (кол-во)</b>	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
<b>«пистолетик» без опоры руками(кол)</b>	15	14	13	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	1
<b>Стойка «спичаг» (кол-во) с уч. качества</b>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
<b>Отжимание в упоре лежа на скамейках (кол)</b>	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1
<b>3. гибкость</b>																			
<b>Три шпагата, мост, сидя наклон вперед, удерж. ноги в ст.наз.вл.(сбавки)</b>	0.0	0.4	0.5	0.9	1.0	1.4	1.5	1.9	2.0	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0	3.1	3.2	3.3
<b>4. специальная выносливость</b>																			
<b>Стойка на руках (сек)</b>	20				15		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
<b>Напрыгивание на горку 50см за 15 сек</b>	20	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			

**Процент выполнения: % 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)**

Нормативы общей физической и технической подготовки, перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная акробатика» (12-13 ЛЕТ ) УТГ- 3,4,5

баллы	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00	
тесты																				
<b>1.Скоростно – силовая подготовленность</b>																				
Бег 20 м (сек)	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	
Прыжок в/дл с места (см)	210	200	190	180	175	170	168	166	164	162	160	158	156	154	152	150	148	146	144	
<b>2. силовая подготовленность</b>																				
Высокий угол на «стоялках» (сек)	44	41	40	37	36	31	30	25	24	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	
подтягивание на в/ж	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
Из виса на г/ст высокий угол	30	29	28	27	26	25	24	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
«пистолетик» без опоры руками	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
Стойка «спичаг» (кол-во) с уч. качества	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
Отжимание в упоре лежа на скамейках (кол)	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	
Опускание ног в сторону лежа на спине (кол)	15	15	14	14	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
<b>3. гибкость</b>																				
Три шпагата, мост, сидя наклон вперед, удерж. ноги в ст.наз.вп.(сбавки)	0.0	0.4	0.5	0.9	1.0	1.4	1.5	1.9	2.0	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	
<b>4. специальная выносливость</b>																				
Стойка на руках (сек)	20				15		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
Элементы инд. работа по разряду с уч. качества(сбавки)	0.0	0.4	0.5	0.9	1.0	1.4	1.5	1.9	2.0	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	
Напрыгивание на горку 55см за 15 сек	20	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

Процент выполнения:% 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)

**Нормативы общей физической и технической подготовки, перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"(14-16-18ЛЕТ ) УТГ-4,5 ССМ-1,2 ВСМ**

баллы	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00	
<b>тесты</b>																				
<b>1.Скоростно – силовая подготовленность</b>																				
<b>Бег 20 м (сек)</b>	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	
<b>Прыжок в/дл с места (см)</b>	230	210	200	190	180	175	170	168	166	164	162	160	158	156	154	152	150	148	144	
<b>2. силовая подготовленность</b>																				
<b>Отжимание ноги на возвышенности(кол)</b>	40	39	38	36	35	30	29	24	23	18	17	16	15	14	13	12	11	10	11	
<b>подтягивание на в/ж</b>	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
<b>Из вися на г/ст высокий угол (кол)</b>	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	
<b>В ст. на голове опускание и поднятие ног (кол)</b>	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
<b>Стойка «спичаг» (кол-во)с уч. качества</b>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
<b>Опускание ног в сторону лежа на спине (кол)</b>	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12	12	11	
<b>3. гибкость</b>																				
<b>Три шпагата, мост, сидя наклон вперед, удерж. ноги в ст.наз.вп.(сбавки)</b>	0.0	0.4	0.5	0.9	1.0	1.4	1.5	1.9	2.0	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	
<b>4. специальная выносливость</b>																				
<b>Стойка на руках (сек)</b>	25	20			15		10		5	4	3	2	1							
<b>Элементы инд. работа по разряду с уч. качества(сбавки)</b>	0.0	0.4	0.5	0.9	1.0	1.4	1.5	1.9	2.0	2.4	3.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	
<b>Напрыгивание на горку 55см за 15 сек</b>	25	20	18	16	15	14	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	1	

**Процент выполнения:% 100-85(отлично); 84-70 (хорошо); 69-51 (удовлетворительно); 51 и меньше (не выполнение нормативов программы)**

