

**Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке  
для зачисления в группы НП-1 (бюджет)**

**Отделение: Акробатики спортивной**

| Нормативы                                                     | НП -1                                                                                      |    | Баллы |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
|                                                               | М.                                                                                         | Д. |       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                        | 5                                                                                          | 4  | 10.0  |
|                                                               | 4                                                                                          | 3  | 9.0   |
|                                                               | 3                                                                                          | 2  | 8.0   |
| Время выполнения                                              | 15 сек.                                                                                    |    |       |
| Угол на гимнастической стенке до 90°                          | 15                                                                                         | 14 | 10.0  |
|                                                               | 14                                                                                         | 13 | 9.0   |
|                                                               | 13                                                                                         | 12 | 8.0   |
| Время выполнения                                              | 30 сек                                                                                     |    |       |
| Подтягивания на перекладине                                   | 3                                                                                          | 1  | 10.0  |
|                                                               | 2                                                                                          | -  | 5.0   |
|                                                               | 1                                                                                          | -  | 3.0   |
| «Пистолетики» без времени                                     | 9                                                                                          | 8  | 10.0  |
|                                                               | 8                                                                                          | 7  | 9.0   |
|                                                               | 7                                                                                          | 6  | 8.0   |
| Поднимание туловища, лежа на животе, на опоре, руки за голову | 10                                                                                         | 10 | 10.0  |
|                                                               | 9                                                                                          | 9  | 9.0   |
|                                                               | 8                                                                                          | 8  | 8.0   |
| Время выполнения                                              | 15 сек                                                                                     |    |       |
| Угол в упоре на стоянках                                      | от 90 до 135 градусов - 10-12 баллов;<br>от 135 до 180 градусов - 12-15 баллов.            |    |       |
| Время выполнения                                              | 5 сек                                                                                      |    |       |
| Гибкость                                                      | Мост из положения лёжа<br>Наклон сидя ноги врозь 90°<br>Шпагат<br>Складка стоя ноги вместе |    |       |