

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ОТДЕЛЕНИЯ АКРОБАТИКИ СПОРТИВНОЙ

НОРМАТИВЫ	7 лет и младше		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет и старше		БАЛЛЫ
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (t = 15 сек) 2013 г.р. и старше ноги на скамейке	5	4	7	6	9	8	11	10	12	11	12	11	14	13	16	15	18	16	20	17	10.0
	4	3	6	5	8	7	10	9	11	10	11	10	13	12	15	14	17	15	19	16	9.0
	3	2	5	4	7	6	9	8	10	9	10	9	12	11	14	13	16	14	18	15	8.0
												Ноги на скамейке									
Угол на гимнастической стенке t = 30 сек	15	14	17	16	18	17	8	6	10	8	12	10	7	5	10	7	12	10	12	10	10.0
	14	13	16	15	17	16	7	5	9	7	11	9	6	4	9	6	11	9	11	9	9.0
	13	12	15	14	16	15	6	4	8	6	10	8	5	3	8	5	10	8	10	8	8.0
	Углы до 90 °					Через группировку					До точки хвата с прямыми ногами										
Подтягивание на перекладине	3	-	4	2	5	3	6	4	8	6	10	7	12	8	14	10	17	12	20	14	10.0
	2/5	-	3/6	1/5	4/7	2/7	5/7	3/7	7	5/7	9	6	11	7	13	9	16	11	18	13	9.0
	1/3	-	1/3	-	3/5	1/5	4/5	2/5	6	4/5	8	5	10	6	12	8	14	10	16	12	8.0
«Пистолетики» без времени	9	8	10	9	13	12	13	12	14	13	14	13	15	14	15	14	16	15	16	15	10.0
	8	7	9	8	12	11	12	11	13	12	13	12	14	13	14	13	15	14	15	14	9.0
	7	6	8	7	11	10	11	10	12	11	12	11	13	12	13	12	14	13	14	13	8.0
Поднимание туловища, лежа на животе, на опоре	10	10	11	11	12	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14	14	15	15	16	16	10.0
	9	9	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	13	13	13	13	14	14	15	15	9.0
	8	8	9	9	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	13	13	14	14	8.0
	Руки за голову 15 секунд					С прямыми руками 15 секунд															
Угол в упоре на стоялках	При выполнении угла от 90 до 135 градусов - оценивается в 10-12 баллов; От 135 до 180 градусов – оценивается в 12-15 баллов. 2015 гр. и младше – 5 секунд; 2014 гр. и старше – 10 секунд																				
Гибкость	Мост из положения лёжа, наклон сидя ноги врозь 90°, шпагат (девочки с 2014г.р. - с возвышенности (h – середина голени)), складка стоя ноги вместе.																				