

ОГЛАСОВАНО

решение тренерского совета

СДЮСШОР «ВоВиС»

07» апреля 20 14 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР «ВоВиС»

М.П.Ныркова

« 07 » апреля 20 14 г.

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

### СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Группы	Общая Физическая Подготовка (1 мин / 30сек + 30сек)														Специальная Физическая Подготовка																					
	год обучения	отжимания				подтягивания	углы в вися			встречные складки	спичаги		приседы		прыжки		отбивы в стойку	Бег «зайцами» 100м	наклон		шпагаты			стойка силой			стойка (сек)	горизонт		углы		крокодил			ходьба на руках (м)	
		в упоре лёжа	с головы	в ст. на голове	в ст. на руках		Держать (сек)	до касания	из угла - касание		в ст. на голове	в вися на стенке	прыжком из УПр	«пистолеты»	на 2-х ч / скамейку	на 1-й ч / скамейку			ноги вместе	ноги врозь	правый	левый	поперечный	с «щипленка»	ноги врозь	ноги вместе		из угла	в группировке	н. вр. с давлен.	ноги врозь	ноги вместе	высокий	на 2-х локтях		на 2-х руках
I	1		3			1	3			3	10			10		5	30м	15.0		22.5		1			1	1			1	3					1	
	2		5			1	5			5	15			15		8	60м	15.6		23.4		3			2	3			2	5					2	
	3		10			2	7			7	20			20		12	90м	16.0		24.0		5			3	5			3	10					3	
Г	1	10				3	10			10		5	30		25		13	80с	16.8		25.2		2			4	2		4			5			4	
	2	15				3		3		12		10		5	30		15	75с	17.0		25.5		4			5	3		5			10			5	
	3	20				4		5		15		12		10		15	16	70с	17.2		25.8		6			6	5		6					1		6
	4	25				5		7		20		15		12		20	18	65с	17.4		26.1		8			7	7		7				2		7	
	5	30				6		10		25		17		15		25	20	60с	17.6		26.4		10			8	10		8				3		8	
М	1			5		7		12		30		20		17		30	22	55с	18.0		27.0			3		10		3	10				5		10	
	2			7		8		15		35		22		20		35	24	53с	18.4		27.6			5		12		4	15				7		12	
	3			10		9		3	40		25		25		40	26	50с	18.6		27.9			7		15		5	20				10		15		
М	1			5	12		7	50		30		30		50	30	45с		19.0		28.5			3	30			10		3				5	20		