

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в группы на этапе начальной подготовки по Прыжкам на АКД.**

В спортивную школу на этап начальной подготовки отделения **«Прыжки на акробатической дорожке»** зачисляются дети с 6-7 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление проводится по итогам контрольных испытаний (тестов) по ОФП. Отбор проводится в индивидуальном порядке и оформляется протоколом.

**Форма одежды:** футболка, шорты, носки, кроссовки.

Тестирование проводится в виде соревнований

<b>мальчики</b>	
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>норматив</b>
Прыжок в длину с места (см)	115см -5баллов, 110см -4балла, 105см -3балла
Челночный бег 3x10 (с)	10,4м\с-5баллов, 10,8 м\с-4балла, 12,4м\с-3балла
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине «угол», фиксация положения (раз)	4р.- 5баллов, 3р.- 4балла, 2р.- 3балла
Упражнение «мост», фиксация положения не менее 5с	45см-5баллов, 40см -4балла, 35см -3балла
Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (см)	20см-5баллов, 25см -4балла, 20см -3балла
<b>Проходной балл по сумме нормативов</b>	<b>15 баллов</b>
<b>девочки</b>	
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>норматив</b>
Прыжок в длину с места (см)	110см -5баллов, 105см -4балла, 100см -3балла
Челночный бег 3x10 (с)	10,6м\с-5баллов, 11,2 м\с-4балла, 11,8м\с-3балла
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине «угол», фиксация положения (раз)	3р.- 5баллов, 2р.- 4балла, 1р.- 3балла
Упражнение «мост», фиксация положения не менее 5с	45см-5баллов, 40см -4балла, 35см -3балла
Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (см)	20см-5баллов, 25см -4балла, 20см -3балла
<b>Проходной балл по сумме нормативов</b>	<b>15 баллов</b>