

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода**

**на этап *НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ*
по виду спорта «чир спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив							
			Мальчики/ юноши				Девочки/ девушки			
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка</i>										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд	Уд.	Хор.	Отл.
1.1.	Бег на 30 м.	с	7,0 и более	6,9	6,8- 6,5	6,4 и менее	7,2 и более	7,1	7,0— 6,8	6,7 и менее
1.2.	Челночный бег 3x10 м. с высокого старта	с	10,4 и более	10,3	10,2- 10,0	9,9 и менее	10,7 и более	10,6	10,5- 10,3	10,2 и менее
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количе ство раз	6 и менее	7	8	9 и более	3 и мене е	4	5	6 и более
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	109 и менее	110	111- 116	117 и более	104 и мене е	105	106- 111	112 и более
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количе ство раз	1	2	3	4 и более	-	-	-	-
1.6.	Прыжки через скакалку за 20 сек.	Количе ство раз	9 и менее	Не менее 10			9 и мене е	Не менее 10		

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

*чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа,
чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа,
чир-хип-хоп-группа; чир-хип-хоп-двойка*

2.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	2 и менее	3	4	5	2 и менее	3	4	5
2.2.	Лёжа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»).	количество раз	9 и менее	10	11	12	9 и менее	10	11	12
2.3.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	0	Не менее 1			0	Не менее 1		

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:

«батон-твирлинг- произвольная программа», «батон-твирлинг- произвольная программа- двойка», батон-твирлинг- произвольная программа- группа (6-8 человек)», батон-твирлинг- произвольная программа- группа (8-10 человек)»

3.1.	Удержание равновесия. Стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	с	2 и менее	3	4	5	2 и менее	3	4	5
3.2.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	количество раз	0	Не менее 1	0	Не менее 1				
3.3.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг	градус	Менее 90	90	180	360	Менее 90	90	180	360

	продольной оси									
3.4.	Продольный шпагат (с правой, с левой ноги). Не менее одного шпагата.	градус	Менее 135	135	160	180	Менее 135	135	160	180