

Нормативные требования по спортивной акробатике за 2019-2020 учебный год.

	оценка "5"				оценка "4"				оценка "3"			
	БУС-1,2	БУС-3,4	БУС-5,6	ТГ-4.5	БУС-12	БУС-34	БУС-56	ТГ-45	БУС-12	БУС-34	БУС-56	ТГ 45
гибкость: 1. Наклоны туловища вперед из положения стоя.(- и + см относительно нулевой отметки)	+10 и более	+10 и более	+14 и более	+14 и более	+5 до +9	+5 до +9	+10 до +13	+10 до +13	0 до +4	0 до +4	+5 до +10	+5 до +10
2. Выкрут назад с гимнастической палкой.(ширина хвата в см.)	50 и менее	50 и менее	45 и менее	45 и менее	50-60	50-60	50 и менее	50 и менее	60 и более	60 и более	50 и более	50 и более
3. Мост (расстояние от рук до ног)	менее 50 см.	менее 40 см.	менее 35	менее 30	50-60	40-45	35-40	30-35	60 и более	45-50	40-45	35-40
ЛОВКОСТЬ: 1. Прыжки на скакалке (за 30 сек.)	50-60	55-60	65-70	70 и более	40-50	50-55	55-60	не менее 65	35--40	40-45	45-50	не менее 50
2. Тест с монтой.(Одна рука находится на расстоянии 40 см от другой по вертикали. Рукой сверху монета выпускается, а	6-7	7-8	8-9	10	4-5	6-7	7-8	8-9	2-3	4-5	6-7	7-8

рукой снизу она ловится. 10 попыток.) кол-во пойманных монет												
быстрота: 1. Приседание за 10 с. (кол-во раз)	10 и более	12 и более	14 и более	15 и более	8-10	10-11	12-13	14	не менее 8	не менее 10	не менее 12	13
2. Бег с высоким подниманием бедра (кол-во шагов за 10 с.)	40 и более	40-43	43-46	48 и более	35-40	40-42	43-46	46-48	менее 35	менее 36	менее 38	менее 40
сила: 1. Отжимания (кол-во выполнений, без учета времени)	10 и более	15 и более	20 и более	30 и более	8-10	10-15	15-20	25-30	менее 8	менее 10	менее 15	менее 25
2. Поднимание туловища из положения лежа(кол-во выполнений, без учета времени)	40 и более	45 и более	50 и более	60 и более	35-40	40-45	45-50	55	менее 35	менее 40	менее 45	менее 50
выносливость: 1. Берпи (за 30 сек.)	12 и более	12	13	14	10	10	12	12	8	9	10	10