

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: чир - джаз - двойка; чир - джаз - группа; чир - фристайл - двойка; чир - фристайл - группа; чир - хип-хоп - группа; чир - хип-хоп - двойка				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			115	110
4.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног. Удержание равновесия	с	не менее	
			3	
5.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количеств о раз	не менее	
			7	4
6.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количеств о раз	не менее	
			2	-
7.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количеств о раз	не менее	
			-	4
8.	И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение "рыбка")	количеств о раз	не менее	
			10	
9.	Наклон вперед из положения стоя с	количеств	не менее	

	выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	о раз	1	
Для спортивных дисциплин: чирлидинг - группа; чирлидинг - группа - смешанная; чирлидинг - стант; чирлидинг - стант - смешанная; чирлидинг - стант - партнерский				
10.	И.П. - упор присев. Выпрыгивания в высоту за 30 с	количество о раз	не менее 10	
11.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество о раз	не менее 10	
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см -	не менее 115      110	
13.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество о раз	не менее 2      -	
14.	И.П. - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество о раз	не менее -      4	
15.	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	
16.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами	градус	не менее 135	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.