

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше го- да обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 метров	сек	не более		не более	
			6,4	6,7	6,0	6,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более		не более	
			10.1	10.3	9,3	9,5
1.5	Наклон вперёд из поло- жения стоя на гимнасти- ческой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3,5	+5	+4	+6
Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок в высоту с мес- та	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.2	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за (30 секунд)	количество раз	не менее		не менее	
			15	12	16	13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			11,2	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Челночный бег 3*10 м	сек	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Поднимание туловища из положе- ния лёжа	количество раз	не менее	
			32	27
1.7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			30	25
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	4
2.3.	Бег на 800 метров	мин, сек	не более	
			4.30	4.45
2.4.	Поднимание туловища из положе- ния лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			30	25
3.Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			8	6
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спор- тивной подготовки (до трёх лет)	«спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спор- тивный разряд», «первый юношеский спортив- ный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спор- тивной подготовке (свыше трёх лет)	спортивные разряды – «третий спортивный раз- ряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	не более	
			9,00	10,30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	200
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упо- ре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	25
1.6.	Поднимание туловища из положе- ния лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более	
			8,0	8,5
1.8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	35
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,0	6,5
2.3.	Поднимание туловища из положе- ния лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			35	30
3.Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			10	8
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «фристайл»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
1.1.	Бег на 60 метров	сек	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	не более	
			8.10	9.30
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упо- ре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	30
1.6.	Поднимание туловища из положе- ния лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
1.7.	Челночный бег 3 * 10 метров	сек	не более	
			7,8	8,2
1.8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2.Нормативы специальной физической подготовки для всех спортивных дисциплин				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			50	43
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.3.	Поднимание туловища из положе- ния лёжа на животе (за 1 мин)		не менее	
			38	32
3.Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «акробатика»				
3.1.	Поднимание прямых ног вверх из положения в висе на шведской стенке (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			15	10
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			