

Приложение № 6  
к Федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная акробатика

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Координация	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)
Гибкость	Шагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шагат поперечный (фиксация не менее 5 с)