

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОТДЕЛЕНИЕ ЧЕРЛИДИНГА

1. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (кол-во раз/мин):

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, под углом 90 град., голень параллельна полу, поднимает туловище под углом 30-45 град, (чтобы лопатки отрывались от пола), затем снова принимает исходное положение.

2. Поднимание туловища в складку (положение «уголок»)

Спортсмен, находясь в положении лежа на спине, руки вытянуты вверх, одновременным движением поднимает корпус и прямые ноги в «складку», руки при этом тянутся к стопам, спина прямая, а затем снова принимает исходное положение.

3. Выпрыгивания («лягушки»)

Тестирование проводится в спортивном зале, для выполнения упражнения очерчивается зона 50см x 50см. Спортсмен из и.п. (глубокий присед, колени наружу, кисти на полу) выпрыгивает как можно выше вверх. Корпус при этом должен быть прямым и натянутым, стопа в положении приседа должна полностью стоять на полу.

4. Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)

Выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Угол сгиба рук в локте должен быть не менее 90 град., только в этом случае отжимание засчитывается. Затем спортсмен возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Поднимание туловища из положения «лежа на животе» («лодочка»):

Спортсмен, находясь в положении лежа на животе, руки вытянуты вверх и прижаты к голове (к ушам), поднимает одновременно ноги и верхнюю часть корпуса. При выполнении упражнения колени не должны сгибаться, а руки всегда должны быть выше корпуса. Затем спортсмен снова принимает исходное положение.

6. Наклон вперед (складка) (см.):

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки результат записывают со знаком «+», если выше — со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Контрольные упражнения по **СФП** по этапам подготовки:

7. Прыжки (апруч, так)

На выполнение контрольного прыжка дается одна попытка. Прыжок выполняется по команде тренера на горизонтальной поверхности толчком с двух ног и с приземлением на две ноги. Приземлиться нужно на то же место. Оценивается высота прыжка и техника выполнения.