**Программа проведения контрольных нормативов по специальной физической подготовке (СФП) отделений фристайла ДЮСШ ЗВС, РОО СФФТО, ОГАУ ТО ШВСМ (04.11.2016, с/к «Арена»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Сдача нормативов** |  | **Разминка** |
|  |  | 13.00-13.20 | Разминка 2009 г.р |
| 13.20-14.00 | Сдача нормативов 2009 г.р | 13.30-14.00 | Разминка 2007-2008 г.р |
| 14.00-15.00 | Сдача нормативов 2007-2008 г.р | 14.30-15.00 | Разминка 2007-2008 г.р |
| 15.00-16.00 | Сдача нормативов 2005-2006 г.р | 15.30-16.00 | Разминка 2007-2008 г.р |
| 16.00-17.00 | Сдача нормативов 2003-2004 г.р | 16.30-17.00 | Разминка 2002 г.р. и ст. |
| 17.00-18.00 | Сдача нормативов 2002 г.р и старше |  |  |

**Примечание:** детям необходимо подойти за 15 мин до начала разминки на батутах сдачи нормативов своей возрастной группы, переодеться в спортивную одежду

**Упражнения входящие в нормативы СФП:**

**- 2009 г.р.: а) «шашки» (количество за 30 сек);**

**б) «прыжки из точки в точку» 3х1.**

**- 2007-2008 г.р.: а) «шашки» (количество за 30 сек);**

**б) «прыжки из точки в точку» 3х1;**

**- 2005-2006 г.р.: а) «шашки» (количество за 30 сек);**

**б) «прыжки из точки в точку» 3х3х2;**

**в) «вариативность» (5 прыжков)**

**- 2003-2004 г.р.: а) «шашки» (количество за 30 сек);**

**б) «прыжки из точки в точку» 3х3х2;**

**в) «вариативность» (5 прыжков)**

**- 2002 г.р. и ст.: а) «шашки» (количество за 30 сек);**

**б) «прыжки из точки в точку» 3х3х2;**

**в) «вариативность» (5 прыжков)**

**г) «имитация полной трассы «Могула» 10х10х10»**

**Краткая характеристика, сдаваемых упражнений**

Упражнение «шашки»: перепрыгивание через шнурок, натянутый через центр батута.

Упражнение «прыжки из точки в точку» 3х3х2: выполнение 3-х контрольных прыжков по 3 повторения каждого через 2 свободных подскока.

Порядок сдачи:

- спортсмен встает на центр батута, поднимает руку, сообщая о своей готовности;

- судья дает команду «Можно». Спортсмен начинает распрыгиваться;

- на распрыжку спортсмену дается 4-5 свободных подскоков;

- атлет выполняет задуманный прыжок 3 раза через 2 свободных подскока;

- останавливается сразу после выполнения 3-го прыжка, амортизируя сетку. За «внеплановые» дополнительные подскоки судья снижает оценку;

- сдача 1-го прыжка заверешена;

- после того как судья выставит оценку и даст команду к выполнению следующего прыжка, спортсмен может начать распрыжку ко второму прыжку. Выполнение 2-го прыжка аналогична алгоритму, описанному выше.

Упражнение «прыжки из точки в точку» 3х1: выполнение 3-х контрольных прыжков по 1 повторению.

Порядок сдачи:

- спортсмен встает на центр батута, поднимает руку, сообщая о своей готовности;

- судья дает команду «Можно». Спортсмен начинает распрыгиваться;

- на распрыжку спортсмену дается 4-5 свободных подскоков;

- атлет выполняет задуманный прыжок;

- останавливается сразу после выполнения прыжка, амортизируя сетку. За «внеплановые» дополнительные подскоки судья снижает оценку;

- сдача 1-го прыжка заверешена;

- после того как судья выставит оценку и даст команду к выполнению следующего прыжка, спортсмен может начать распрыжку ко второму прыжку. Выполнение 2-го прыжка аналогична алгоритму, описанному выше.

Упражнение «вариативность»: выполнение 5 прыжков максимально возможной сложности.Основные правила исполнения:

- прыжки должны быть из разных групп (прямые без вращений, вращения через голову, вращения без смещения оси, оффаксис); либо стороны вращения должны отличаться (влево, вправо); либо показатель вращения прыжка должен отличаться минимум на 180 градусов.

Упражнение «имитация полной трассы «Могула» 10х10х10»:спортсмен выполняет на батуте 10 «шашек», 1-й прыжок, 10 «шашек», 2-й прыжок, 10 «шашек». Судейская оценка строится по правилам оценки в «могуле» (время, оценка исполнения поворотов, оценка прыжков).