Итоговая аттестация для базового уровня подготовки
СОб-1 по виду спорта «брейкинг»

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	9.2 с – 3 балла 9,4 с – 2 балла 9,6 с – 1 балл	9,6 с -3 балла 9,8 с – 2 балла 10,1 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12 раз - 3 балла 10 раз - 2 балла 8 раз - 1 балл	9 раз - 3 балла 7 раз - 2 балла 5 раз - 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3 см – 3 балла +2 см – 2 балла +1 см – 1 балл	+5 см – 3 балла +4 см – 2 балла +3 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	105 см – 3 балла 100 см – 2 балла 95 см – 1 балл	93 – 3 балла 90 см – 2 балла 87 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	25° - 3 балла 20° - 2 балла 15° - 1 балл	40° - 3 балла 35° - 2 балла 30° - 1 балл
Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	8 сек – 3 балла 6 сек – 2 балла 4 сек – 1 балл	9 сек – 3 балла 7 сек – 2 балла 5 сек – 1 балл
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для базового уровня
СОб-2,3 (свыше года) по виду спорта «брейкинг»

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	8.2 с – 3 балла 8,4 с – 2 балла 8,6 с – 1 балл	8,6 с -3 балла 8,8 с – 2 балла 9,1 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14 раз - 3 балла 12 раз - 2 балла 10 раз - 1 балл	10 раз - 3 балла 8 раз - 2 балла 6 раз - 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 см – 3 балла +4 см – 2 балла +3 см – 1 балл	+7 см – 3 балла +6 см – 2 балла +5 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	120 см – 3 балла 115 см – 2 балла 110 см – 1 балл	115 см – 3 балла 110 см – 2 балла 105 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	35° - 3 балла 25° - 2 балла 15° - 1 балл	50° - 3 балла 40° - 2 балла 30° - 1 балл
Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	8 сек – 3 балла 6 сек – 2 балла 4 сек – 1 балл	9 сек – 3 балла 7 сек – 2 балла 5 сек – 1 балл
Исходное положение - 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 исходное положение	11 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл	9 раз – 3 балла 7 раз – 2 балла 5 раз – 1 балл
Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	9 раз – 3 балла 7 раз – 2 балла 5 раз – 1 балл	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «брейкинг»

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 30 м	6,1 с – 3 балла 6.3 с – 2 балла 6.5 с – 1 балл	6.00 с – 3 балла 6.3 с – 2 балла 6.6 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	17 раз – 3 балла 15 раз – 2 балла 13 раз – 1 балл	11 раз – 3 балла 9 раз – 2 балла 7 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6 см – 3 балла +5 см – 2 балла +4 см – 1 балл	+7 см – 3 балла +6 см – 2 балла +5 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160 см – 3 балла 150 см – 2 балла 140 см – 1 балл	150 см – 3 балла 140 см – 2 балл 130 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	80 раза - 3 балла 75 раз - 2 балла 70 раз - 1 балл	
Исходное положение – 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 исходное положение за 1 мин	45 раза - 3 балла 40 раз - 2 балла 35 раз - 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения.	7 с – 3 балла 5 с – 2 балла 3 с – 1 балл	
Исходное положение – стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения.	20с – 3 балла 15 с – 2 балла 10 с – 1 балл	
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский», «третий спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды- «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Участие в соревнованиях: 3 соревнования-1 балла 0 соревнований-0 баллов		
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «брейкинг»

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 60 м	7,6 с – 3 балла 7,8с – 2 балла 8.1 с – 1 балл	9,1с – 3 балла 9.3 с – 2 балла 9.5с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	41 раз – 3 балла 39 раз – 2 балла 37 раз – 1 балл	20 раз – 3 балла 18 раз – 2 балла 16 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13 см - 3 балла +12 см – 2 балла +11 см – 1 балл	+17 см – 3 балла +16 см – 2 балла +15 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	225 см – 3 балла 220 см – 2 балла 218 см – 1 балл	200 см – 3 балла 185 см – 2 балл 183 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	56 раз – 3 балла 53 раз – 2 балла 50 раз – 1 балл	50 раз – 3 балла 47 раз – 2 балла 44 раз – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	170 раза - 3 балла 165 раз - 2 балла 160 раз - 1 балл	160 раза - 3 балла 155 раз - 2 балла 150 раз - 1 балл
Исходное положение – 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 исходное положение за 1 мин	53 раза - 3 балла 50 раз - 2 балла 47 раз - 1 балл	
Исходное положение – стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения.	19 с – 3 балла 17 с – 2 балла 15 с – 1 балл	
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»	
Участите в спортивных соревнованиях	3 соревнование – 1 балл 0 соревнований – 0 баллов	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		

Итоговая аттестация для этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта «брейкинг»

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки		
Бег на 100 м	12.8 с – 3 балла 13.0 с – 2 балла 13.2 с – 1 балл	15.2 с – 3 балла 15.5 с – 2 балла 15.8 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	49 раз – 3 балла 46 раз – 2 балла 43 раз – 1 балл	23 раз – 3 балла 20 раз – 2 балла 17 раз – 1 балл
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15 см -3 балла +14 см – 2 балла +13 см – 1 балл	+18 см – 3 балла +17 см – 2 балла +16 см – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	245 см – 3 балла 240 см – 2 балла 235 см – 1 балл	198 см – 3 балла 193 см – 2 балл 188 см – 1 балл
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	60 раз – 3 балла 55 раз – 2 балла 51 раз – 1 балл	55 раз – 3 балла 50 раз – 2 балла 45 раз – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	190 раза - 3 балла 185 раз - 2 балла 180 раз - 1 балл	180 раза - 3 балла 175 раз - 2 балла 170 раз - 1 балл
Исходное положение – вис на турнике. Сгибание и разгибание рук	16 раз – 3 балла 14 раз – 2 балла 12 раз – 1 балл	-
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный разряд	«мастер спорта России»	
Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	4 соревнование – 1балл 0 соревнований – 0 баллов	
Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками – 1 балл		