



| Степень | Кол-во баллов |
|---------|---------------|
| ★ ★ ★ | от 575 баллов |
| ★ ★ | от 450 баллов |
| ★ | от 300 баллов |

| Зачетное упражнение | Техника выполнения упражнений | МАЛЫШИ 5-6 ЛЕТ | | | |
|---|--|----------------|------------|------------|-----------|
| | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 Прыжки на мостик (1мин) | - | 45 раз | 40 раз | 30 раз | 15 раз |
| 2 Тест на координацию | Три кувырка вперед-равновесие на одной ноге, вторая согнута, прижата носком к колену, руки вверх | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек |
| 3 Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, поперечный шпагат) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост(колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат(сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |
| 4 Пресс (1 мин) | Ноги согнуты в коленях, руки на головой в замке | 35 раз | 30 раз | 20 раз | 15 раз |
| 5 Поднимание ног на шведской стенке (1 мин) | До угла 90 градусов (не ставя ног на палку внизу) | 30 раз | 25 раз | 20 раз | 10 раз |
| 6 Отжимания (1мин) | Тело прямое, при отжимание грудь касается предмета. | 25 раз | 20 раз | 15 раз | 10 раз |

| Зачетное упражнение | Техника выполнения упражнений | ДЕТИ 7-9 ЛЕТ | | | |
|--|--|--------------|------------|------------|-----------|
| | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 Канат | С ногами из низкого приседа (4,5 м) | 10 сек | 15 сек | 20 сек | 25 сек |
| 2 Прыжки подтягивая колени к груди (30 сек) | Руки согнутые перед собой , колени подтягиваются к груди | 55 раз | 50 раз | 45 раз | 40 раз |
| 3 Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагат(любой на выбор)) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост(колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат(сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| П Р Ы Ж К И В Ы П О Л Н Я Ю Т С Я Д В У М Я Н О Г А М И | | | | | | |
| | Прыжки на скакалке (1 мин) | | 60 раз | 50 раз | 40 раз | 30 раз |
| | 5 Поднимание ног на шведской стенке | Прямые ноги поднимаются выше угла 90 градусов (не ставя ног на палку внизу) | 25 раз | 20 раз | 15 раз | 10 раз |
| 6 | Отжимания (1 мин) | Тело прямое, при отжимание грудь касается предмета. | 35 раз | 30 раз | 25 раз | 20 раз |

| Зачетное упражнение | | Техника выполнения упражнений | ДЕТИ 10-13 ЛЕТ | | | |
|---------------------|--|--|----------------|------------|------------|-----------|
| | | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 | Канат | Из низкого приседа с ногами (4,5 м) | 8 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек |
| 2 | Хлопки в упоре лёжа (1 мин) | Из положения упора лежа, отталкиваясь сделать хлопок | 45 раз | 35 раз | 25 раз | 20 раз |
| 3 | Поднимание ног на шведской стенке | Через положения группировки вытягивая ноги до палки вверх (не ставя ног на палку внизу) | 15 раз | 12 раз | 10 раз | 7 раз |
| 4 | Прыжки на скакалке (1 мин) | Прыжки выполняются двумя ногами | 100 раз | 80 раз | 60 раз | 50 раз |
| 5 | Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагат(любой на выбор)) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост(колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат(сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |

| | | | | | | |
|---|------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|
| 6 | Прыжки в группировку (1 мин) | Руки сверху подтягивая колени к груди, взять группировку | 60 раз | 55 раз | 40 раз | 35 раз |
|---|------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|

| Зачетное упражнение | | Техника выполнения упражнений | ДЕТИ 10-13 ЛЕТ | | | |
|---------------------|--|--|----------------|------------|------------|-----------|
| | | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 | Канат | Из низкого приседа с ногами (4,5 м) | 8 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек |
| 2 | Хлопки в упоре лёжа (1 мин) | Из положения упора лежа, отталкиваясь сделать хлопок | 45 раз | 35 раз | 25 раз | 20 раз |
| 3 | Поднимание ног на шведской стенке | Через положения группировки вытягивая ноги до палки вверх (не ставя ног на палку внизу) | 15 раз | 12 раз | 10 раз | 7 раз |
| 4 | Прыжки на скакалке (1 мин) | Прыжки выполняются двумя ногами | 100 раз | 80 раз | 60 раз | 50 раз |
| 5 | Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагат(любой на выбор)) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост(колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат(сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |

| | | | | | | |
|---|------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|
| 6 | Прыжки в группировку (1 мин) | Руки сверху подтягивая колени к груди, взять группировку | 60 раз | 55 раз | 40 раз | 35 раз |
|---|------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|



| Зачетное упражнение | | Техника выполнения упражнений | Мужчины 16+ | | | | Юноши 14-15 лет | | | |
|---------------------|--|---|---------------|------------|------------|-----------|-----------------|------------|------------|-----------|
| | | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 | Канат | Из седа без ног (4,5 м) | 10 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек | 25 сек |
| 2 | Хлопки в упоре лёжа (1 мин) | Из положения упора лежа, отталкиваясь сделать хлопок | 65 раз | 60 раз | 55 раз | 35 раз | 60 раз | 55 раз | 45 раз | 30 раз |
| 3 | | | 20 раз | 17 раз | 15 раз | 10 раз | 17 раз | 15 раз | 12 раз | 7 раз |
| 4 | Прыжки в группировку (1мин) | Руки сверху подтягивая колени к груди взять группировку | 65 раз | 60 раз | 50 раз | 45 раз | 60 раз | 55 раз | 40 раз | 35 раз |
| 5 | Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагат(любой на выбор)) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост(колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат (сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |
| 6 | Тест на координацию | Колесо-два кувырка вперед-прыжок на 360-равновесие на одной ноге, вторая нога прямая не ниже горизонтали, руки в стороны | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек |



от 28 марта 2022

**Нормативы секции Yourways для
женщин и девушек в 2 категориях
от 14-15 лет и от 16+**

| Зачетное упражнение | Техника выполнения упражнений | Женщины 16+ | | | |
|--|--|-------------|------------|------------|-----------|
| | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 Канат | Из низкого приседа с ногами (4,5 м) | 10 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек |
| 2 Хлопки в упоре лёжа (1 мин) | Из положения упора лежа, отталкиваясь сделать хлопок | 60 раз | 55 раз | 45 раз | 30 раз |
| 3 Поднимание ног на шведской стенке | Через положения группировки вытягивая ноги до палки вверх (не ставя ног на палку внизу) | 15 раз | 10 раз | 7 раз | 5 раз |
| 4 Прыжки в группировку (1 мин) | Руки сверху подтягивая колени к груди взять группировку | 55 раз | 40 раз | 35 раз | 25 раз |
| 5 Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагат(любой на выбор)) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост(колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат(сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |
| 6 Тест на координацию | Колесо-два кувырка вперед-прыжок на 360-равновесие на одной ноге, вторая нога прямая не ниже горизонтали, руки в стороны | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек |

| Зачетное упражнение | Техника выполнения упражнений | Женщины 16+ | | | | Девушки 14-15 лет | | | |
|--|---|-------------|------------|------------|-----------|-------------------|------------|------------|-----------|
| | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 Канат | Из низкого приседа с ногами (4,5 м) | 10 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек | 23 сек |
| 2 Хлопки в упоре лёжа (1 мин) | Из положения упора лежа, отталкиваясь сделать хлопок | 60 раз | 10 раз | 45 раз | 30 раз | 55 раз | 50 раз | 40 раз | 25 раз |
| 3 Поднимание ног на шведской стенке | Через положения группировки вытягивая ноги до палки вверх (не ставя ног на палку внизу) | 15 раз | 10 раз | 7 раз | 5 раз | 12 раз | 10 раз | 7 раз | 5 раз |
| 4 Прыжки в группировку (1 мин) | Руки сверху подтягивая колени к груди взять группировку | 55 раз | 40 раз | 35 раз | 25 раз | 50 раз | 40 раз | 30 раз | 20 раз |
| 5 Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагат(любой на выбор)) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост (колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат(сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |
| 6 Тест на координацию | Колесо-два кувырка вперед-прыжок на 360-равновесие на одной ноге, вторая нога прямая не ниже горизонтали, руки в стороны | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек |

| Зачетное упражнение | Техника выполнения упражнений | Женщины 16+ | | | | Девушки 14-15 лет | | | |
|--|---|-------------|------------|------------|-----------|-------------------|------------|------------|-----------|
| | | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б | 100 б | 75 б | 50 б | 25 б |
| 1 Канат | Из низкого приседа с ногами (4,5 м) | 10 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек | 12 сек | 15 сек | 20 сек | 23 сек |
| 2 Хлопки в упоре лёжа (1 мин) | Из положения упора лежа, отталкиваясь сделать хлопок | 60 раз | 10 раз | 45 раз | 30 раз | 55 раз | 50 раз | 40 раз | 25 раз |
| 3 Поднимание ног на шведской стенке | Через положения группировки вытягивая ноги до палки вверх (не ставя ног на палку внизу) | 15 раз | 10 раз | 7 раз | 5 раз | 12 раз | 10 раз | 7 раз | 5 раз |
| 4 Прыжки в группировку (1 мин) | Руки сверху подтягивая колени к груди взять группировку | 55 раз | 40 раз | 35 раз | 25 раз | 50 раз | 40 раз | 30 раз | 20 раз |
| 5 Растяжка (мост, складка ноги вместе, складка ноги врозь, шпагат(любой на выбор)) | складка ноги вместе(грудь касается коленей), складка ноги врозь(руки вытянуты вперед, грудь и живот касаются пола), мост (колени прямые стопы вместе, локти прямые, плечи над ладонями), шпагат(сидеть ровно, руки в стороны, колени, носки натянуты, спина прямая) | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент | 4 элемента | 3 элемента | 2 элемента | 1 элемент |
| 6 Тест на координацию | Колесо-два кувырка вперед-прыжок на 360-равновесие на одной ноге, вторая нога прямая не ниже горизонтали, руки в стороны | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек | 7 сек | 5 сек | 3 сек | 2 сек |