

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на углубленный уровень 2 года обучения по
дополнительной предпрофессиональной программе «Прыжки на батуте»**

| № | Упражнение | | Юноши | | | Девушки | | |
|----|---|--------------------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1 | 10 «качей» на время с учетом перемещения по сетке | Балл | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | | Сек | 17 и более | 15-16 | 13-14 | 11-12 | 9-10 | |
| | | Кол-во перемещений (раз) | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | |
| 2 | Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90 | Кол-во (раз) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | Балл | 25 и более | 20-24 | 10-19 | 25 и более | 20-24 | 10-19 |
| 3 | Сгибание-разгибание рук: мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке | Кол-во (раз) | 24-28 | 25-29 | 30 и более | 15-18 | 19-20 | 21 и более |
| | | Балл | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Подтягивание в висе на перекладине (мальчики) | | | | | | | |
| | 5 | | 4 | | | 3 | | |
| | 10 и более | | 5-9 | | | 3-4 | | |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | | | | | | | |
| | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | 1 |
| | 35 и более | | 30-34 | | 25-29 | | 20-24 | 15-19 |
| 5 | Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз) | Балл | 5 | | 4 | | 3 | |
| | | Кол-во (раз) | 35-40 | | 30-34 | | 25-29 | |
| 6 | Прыжок в длину с места | Балл | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | Кол-во (раз) | 150 | 140-149 | 130-139 | 125 | 120-124 | 115-119 |

| | | | |
|---|------------------------------------|---|---|
| 7 | Поперечный шпагат | 5 | Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бедер в совокупности образуют угол 180 градусов. Таз повернут вперед (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» – 5 сек. |
| | | 4 | Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 5-10см. |
| | | 3 | Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бедер 10-15 см. |
| | | 2 | Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу. |
| | | 1 | Ноги разведены менее чем на 100 градусов. |
| 8 | Складка, сидя на полу, ноги вместе | 5 | Колени выпрямлены, носки оттянуты, стопы сведены и плотно прижаты друг к другу, грудью полностью лечь на колени. |
| | | 4 | Колени слегка согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени. |
| | | 3 | Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы сведены, грудь задевает колени. |
| | | 2 | Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь задевает колени |
| | | 0 | Колени сильно согнуты, носки на себя, стопы не сведены, грудь не задевает колени. |
| 9 | Техническое мастерство | Выполнение обязательной программы 2 разряда, 1 разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла | |

Проходной балл - 33