

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на углубленный уровень 3 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	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол- во (раз)	10-19	20-24	25 и более	10-19	20-24	25 и более
3	Сгибание-разгибание рук: - мальчики в упоре лежа на полу; - девочки в упоре на гимнастической скамейке	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол- во (раз)	24-28	25-29	30 и более	15-18	19-20	21 и более
4.	Подтягивание в висе на перекладине (юноши)							
	5		4			3		
	10 и более		5-9			3-4		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)							
	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 (см)	40 и более		35-39		30-34	
6	Прыжок в длину с места	Кол- во (см)	170-174	175-179	180 и более	150-154	155-159	160 и более
		Балл	3	4	5	3	4	5

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
		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 1 разряда, разряда КМС (с 13-14 лет) Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла.	

Проходной балл – 33