

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
зачисления на базовый уровень 3 года обучения по дополнительной
предпрофессиональной программе «Прыжки в воду»**

№	Упражнение	Юноши			Девушки			
		Балл	3	4	5	3	4	5
1	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	11-12	13-17	18 и более	11-12	13-17	18 и более
2	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (девочки – ноги на полу)	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	8-9	10-11	12	8-9	10-11	12
3	Прыжок в длину с места	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (см)	120-124	125-129	130	110-114	115-119	120
4	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (Оценка с интервалом 0,5 баллов)	Балл	Юноши, Девушки					
		5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.					
		4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.					
		3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.					
		2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.					
		1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.					
5	Челночный бег 3 x 10 м	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (сек)	10,1-10,5	9,6-10,0	9,5 и менее	10,1-10,5	9,6-10,0	9,5 и менее
6	Напрыгивание на возвышенность 40 см (кол-во раз) за 30 сек.	Балл	3	4	5	3	4	5
		Кол-во (раз)	24-20	25-30	30-35	24-20	25-30	30-35
балл	7. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.							
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».							Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.							
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.							
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.							
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.							
	8. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.							

5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».		Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.		
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.		
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.		
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.		
9. Поперечный шпагат. Фиксация – 5 сек.			
5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.		Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .		
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, , расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см		
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу		
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.		
10. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.			
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.		Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.		
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.		
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.		
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.		
11. Складка стоя. Фиксация – 10 сек.			
5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.		Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.		
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.		
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.		
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.		
12	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 2 юн.разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований.	

Проходной балл – 40

Балл за техническое мастерство не входит в сумму проходного балла.