

**Комплекс контрольных упражнений  
для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства  
по программе спортивной подготовки «Прыжки на батуте»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в вися на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	