

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления на базовый уровень 1 года обучения
по дополнительной предпрофессиональной программе
«Прыжки на батуте»**

Упражнение		Параметры оценивания					
1	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» 90 градусов	балл	5	4	3	2	1
		кол-во	10	8-9	6-7	4-5	1-3
2	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	балл	5	4	3	2	1
		кол-во	20-25	15-19	10-14	7-9	3-6
3	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек	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.				
4	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				
5	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.				
6	Сгибание-разгибание рук: - в упоре лежа на полу (мальчики); - в упоре на гимнастической скамейке (девочки)	балл	5	4	3	2	1
		кол-во	10 и более	8-9	6-7	4-5	2-3
7	Прыжок в длину с места (см)	балл	5	4	3	2	1
		кол-во	120 и больше	110-119	100-109	90-99	80-89
8	10 «качей» на батуте	балл	5	4	3	2	1
		кол-во выходов за центральную зону	0	1-2	3-4	5-6	7 и более

Оценка антропометрических данных

7 лет				8 лет			
мальчики		девочки		мальчики		девочки	
Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
Менее 128	Менее 24	Менее 128	Менее 24	Менее 130	Менее 25	Менее 130	Менее 25

При росте испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории, сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий сантиметр роста (например: при росте 129 см, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 130 см - минус 2 балла, 131 см - минус 3 балла и т.д.).

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 26 кг - минус 2 балла, 27 кг - минус 3 балла и т.д.).

При росте и весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается и за рост и за вес на один за каждый превышающий сантиметр роста и на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при росте 129 см и весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 2 балла)

Рост	балл
129	- 1
130	- 2
131	- 3
132	- 4
133	- 5
134	- 6
135	- 7
Так далее	Так далее

Вес	балл
25	- 1
26	- 2
27	- 3
28	- 4
29	- 5
30	- 6
31	- 7
Так далее	Так далее

Проходной балл – 32

Результаты тестирования объявляются не позднее трех рабочих дней после проведения отбора. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием оценок, полученных каждым поступающим на сайте ГАНОУ СО

«Дворец молодёжи».

При наборе равного количества баллов приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по соответствующим антропометрическим показателям, далее по упражнению наклон вперед из положения сидя – складка.

