

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

№	Упражнение		Юноши			Девушки		
			Балл	5	4	3	5	4
1	Поднимание ног из виса на перекладине гимнастической стенки в положение «угол» 90	Балл	5	4	3	5	4	3
		Кол-во (раз)	18 и более	13-17	11-12	18 и более	13-17	11-12
2	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек (раз)	Балл	5	4	3	5	4	3
		Кол-во (раз)	25-30	20-24	15-19	25-30	20-24	15-19
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	5	4	3
		кол-во (раз)	16-20	11-15	7-10	16-20	11-15	7-10
7	Подтягивание в висе на перекладине (мальчики)							
	Сколько сможет. 1 раз – 1 балл.							
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)							
	5	4	3	2	1			
30 и более	25-29	20-24	15-19	10-14				
8	Прыжок в длину с места	5	4	3	5	4	3	
		130 и более	125-129	120-124	120	115-119	110-114	
9	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	
10	Техническое мастерство	Выполнение обязательной программы 3 юн. разряда или 2 юн. разряда Балл в соответствии с протоколом соревнований, не входит в сумму проходного балла						

Проходной балл – 38