

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п.п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3-10м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	110	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	Количество раз	Не мене		Не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине,	см	Не менее		Не менее	
			5		6	

	согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение.					
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	Количество раз	Не менее		Не менее	
			4	3	5	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	С	Не менее		Не менее	
			3		5	
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	Не более		Не более	
			15		15	

Оценка антропометрических данных

7 лет				8 лет			
мальчики		девочки		мальчики		девочки	
Рос	Ве	Рост	Вес	Рос	Ве	Рос	Ве
т (см)	с (кг)	(см)	(кг)	т (см)	с (кг)	т (см)	с (кг)

Менее	Менее	Менее	Менее	Менее	Менее	Менее	Менее
128	24	128	24	130	25	130	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