

**Нормативы общей и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «прыжки на батуте»**

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3-10м	с	Не более	Не более
			9,8	9,7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
			125	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	Не менее
			12	8
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	Не менее
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не более	Не более
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	Количество раз	Не менее	
			15	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и	см	Не менее	
			45	40

	руки в локтях, упереться 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	
			15	14
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	Количество раз	Не менее	Не менее
			5	-
2.5	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	Не более	
			10	
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамьях, ноги на полу	Количество раз	-	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		
3.2	Период обучения спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		