

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

Таблица 1

№ 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	120	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 менее		Не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол.	см	Не менее		Не менее	
			5		6	

	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
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	
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

Оценивается, как 1 выполненный тест = 1 балл. Проходной балл – 6