

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки на батуте»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 4 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (не менее 5 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раза)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, до касания грудью ног. Фиксация положения (не менее 3 с)	
	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях упереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см. Фиксация положения (не менее 5 с)	
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 20 см)	

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки на батуте»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 14 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 5 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу (не менее 5 раз)
Гибкость	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях опереться в пол. Подъем тела вверх, выгнув спину, расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см. Фиксация положения (не менее 5 с)	
	Продольный шпагат на полу. Расстояние от пола до бедер (не более 10 см)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки на батуте»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юниоры	Юниорки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 14 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14.5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	
Сила	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 6 раз)	Из вися на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 4 раз)
	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 20 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 7 раз)
	Подтягивания из вися на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из вися на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10 см)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки на батуте»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Координация	Челночный бег 5x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 5x10 м (не более 14 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с)	
Сила	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 10 раз)	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 6 раз)
	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 30 раз)	Сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях (не менее 10 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Упражнение «складка». И.П. – сидя на полу, ноги вместе. Руки вперед, наклонить туловище вниз. (расстояние от пола до плеч не более 10 см)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

