

к положению об организации приема тестов промежуточной аттестации и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП занимающихся спортсменов на этапах спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе( этап спортивной специализации)  
по прыжкам на батуте  
Юноши**

	Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный (Т)	
		Зачет	Незачет
1.	Челночный бег 3 x 10 м	9,5 сек и менее	более 9,5 сек
2.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	15 раз и более	менее 15 раз
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	5 раз и более	менее 5 раз
4.	Подтягивание в висе на перекладине	3 раза и более	менее 3 раз
5.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	15 раз и более	менее 15 раз
6.	Прыжок в длину с места	130 см и более	менее 130 см
7.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см фиксация 5 сек.)	40 см и менее	более 40 см
8.	Поперечный шпагат	10 см и менее от пола	10 см и более от пола
9.	Техническое мастерство	БАТ: связка: с поворотом на живот на 180, встать на ноги, прыжок в «г», в сед, встать на ноги	
		АКД: сальто вперед в «г» рондат, фляк	
	Выполнение разрядов	2 юн. спортивный разряд	отсутствие 2 юн. спортивного разряда

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по прыжкам на батуте**

**Юноши**

	Контрольные упражнения (тесты)	Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	
		Зачет	Незачет
1.	Челночный бег 5 x 10 м	14,0 сек и менее	более 14,0 сек
2.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины	6 раз и более	менее 6 раз
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	20 раз и более	менее 20 раз
4.	Подтягивание в висе на перекладине	7 раза и более	менее 7 раз
5.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см. 60 раз	70 сек и менее	более 70 сек
6.	Прыжок в длину с места	170 см и более	менее 170 см
7.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см фиксация 5 сек.)	35 см и менее	более 35 см
8.	Поперечный шпагат	бедра касаются пола	бедра не касаются пола
9.	Техническое мастерство	БАТ: обязательное упр. Со спец требованием по программе КМС	
		АКД: рондат, 6 темпов, 4 рондат, 6 фляков, --0	
	Выполнение разрядов	КМС	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по прыжкам на батуте  
Юноши**

	Контрольные упражнения (тесты)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	
		Зачет	Незачет
1.	Челночный бег 5 x 10 м	13,0 сек и менее	более 13,0 сек
2.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины	10 раз и более	менее 10 раз
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	30 раз и более	менее 30 раз
4.	Подтягивание в висе на перекладине	8 раза и более	менее 8 раз
5.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см. 60 раз	65 сек и менее	более 65 сек
6.	Прыжок в длину с места	190 см и более	менее 190 см
7.	Поперечный шпагат	бедра касаются пола	бедра не касаются пола
8.	Техническое мастерство	БАТ: упр. из 10 различных элементов с двойным сальто не менее 360	
		АКД: рондат, 6 темпов, --0 рондат, 2, 5 темпов, 4.	
	Выполнение разрядов	МС	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе( этап спортивной специализации)  
по прыжкам на батуте  
Девушки**

	Контрольные упражнения (тесты)	Тренировочный (Т)	
		Зачет	Незачет
1.	Челночный бег 3 x 10 м	9,5 сек и менее	более 9,5 сек
2.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	10 раз и более	менее 10 раз
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	5 раз и более	менее 5 раз
4.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	15 раз и более	менее 15 раз
5.	Прыжок в длину с места	115 см и более	менее 115 см
6.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см фиксация 5 сек.)	40 см и менее	более 40 см
7.	Поперечный шпагат	10 см и менее от пола	10 см и более от пола
8.	Техническое мастерство	БАТ: связка: с поворотом на живот на 180, встать на ноги, прыжок в «Г», в сед, встать на ноги	
	Выполнение разрядов	АКД: сальто вперед в «Г» рондат, фляк	отсутствие 2 юн. спортивного разряда



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по прыжкам на батуте**

**Девушки**

	Контрольные упражнения (тесты)	Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	
		Зачет	Незачет
1.	Челночный бег 5 x 10 м	14,5 сек и менее	более 14,5 сек
2.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины	4 раз и более	менее 4 раз
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	7 раз и более	менее 7 раз
4.	Подтягивание в висе на перекладине	3 раза и более	менее 3 раз
5.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см. 60 раз	70 сек и менее	более 70 сек
6.	Прыжок в длину с места	150 см и более	менее 150 см
7.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см фиксация 5 сек.)	35 см и менее	более 35 см
8.	Поперечный шпагат	бедра касаются пола	бедра не касаются пола
9.	Техническое мастерство	БАТ: обязательное упр. со спец требованием по программе КМС	
		АКД: рондат, 6 темпов, 4 рондат, 6 фляков, --0	
	Выполнение разрядов	КМС	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по прыжкам на батуте  
Девушки**

	Контрольные упражнения (тесты)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	
		Зачет	Незачет
1.	Челночный бег 5 x 10 м	14,0 сек и менее	более 14,0 сек
2.	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины	6 раз и более	менее 6 раз
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	10 раз и более	менее 10 раз
4.	Подтягивание в висе на перекладине	4 раза и более	менее 4 раз
5.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см. 60 раз	65 сек и менее	более 65 сек
6.	Прыжок в длину с места	170 см и более	менее 170 см
7.	Поперечный шпагат	бедра касаются пола	бедра не касаются пола
8.	Техническое мастерство	БАТ: упр. из 10 различных элементов с двойным сальто не менее 360	
		АКД : рондат, 6 темпов, --0 рондат, 2, 5 темпов, 4.	
	Выполнение разрядов	МС	