

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «51 октября 2022 г. № 878

**Нормативы общей физической 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 3х10 м	с	не более 9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	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 руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее 45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее 5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее -	5
2.5.	Продольный шагат на полу (учитывается расстояние от пола до бедер)	см	не более 10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее 15	14

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»