

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 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 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)	