

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 виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины (не менее 6 раз)	Из виса 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 виса на перекладине (не менее 10 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.