

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Напрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 30 сек	кол-во раз	не менее		не менее	
			5	5	8	8
2.2.	Упражнение «Мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол, осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук – 40 см. Зафиксировать положение	сек	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	кол-во раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.	сек	не менее		не менее	
			3	3	5	5
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более		не более	
			15	15	15	15
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.			-			