

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки
по виду спорта «прыжки на батуте»**

Приоритет физических качеств, при тестировании в прыжках на батуте

Физические качества	Уровень влияния
Координационные способности	1
Скоростно-силовые способности	2
Гибкость	3
Мышечная сила	4
Вестибулярная устойчивость	5
Выносливость	6
Телосложение	7

№ п/п	При равенстве баллов преимущество имеет спортсмен:
1	С высшей оценкой за норматив - координационные способности
Если баллы по прежнему равны:	
2	С высшей оценкой за норматив - скоростно-силовые способности
Если баллы по прежнему равны:	
3	С высшей оценкой за норматив - гибкость

Контрольные упражнения (тесты)

№ п/п	Физическое качество	Единица измерения	Упражнение (тест)	Оценка
1	Координационные способности	сек.	1. Равновесие на одной, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. 2. Закрывать глаза. 3. Удержание стабильного вертикального положения. 4. Потеря равновесия считается окончанием упражнения. 5. Упражнение выполняется на обеих ногах. 6. Среднее значение двух оценок считается окончательной.	5 сек. – 5 баллов 4 сек. – 4 балла 3 сек. – 3 балла 2 сек. – 2 балла 1 сек. – 1 балл.

2	Скоростно-силовые способности	см.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<p>110 см. – 5 баллов</p> <p>105 см. – 4 балла</p> <p>100 см. – 3 балла</p> <p>95 см. – 2 балла</p> <p>90 см. – 1 балл.</p>
3	Гибкость	см.	<p>Упражнение «складка».</p> <p>Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, руки вперед.</p> <p>1. Наклонить туловище.</p> <p>Учитывается расстояние от лба до колен, с условием, что ноги абсолютно прямые.</p>	<p>Лоб касается колен – 5 баллов</p> <p>до 5 см. – 3 балла</p> <p>до 10 см. – 1 балла</p> <p>более 10 см. – 0 .</p>
4	Мышечная сила	количество раз	<p>Исходное положение – «лодочка» на спине.</p> <p>1. Перекат вправо (влево) в положение «лодочка» на животе.</p> <p>2. Из положения «лодочка» на животе перекаат в одноименном направлении в положение «лодочка» на спине.</p> <p>3 – 4. Тоже.</p> <p>5 – 8. Тоже в другую сторону.</p> <p>Любое касание рук или ног пола, считается окончанием упражнения.</p> <p>Считается количество перекаатов.</p> <p>Общее количество перекаатов 8.</p> <p>Техника выполнения упражнения не берется во внимание.</p>	<p>8 п. – 5 баллов</p> <p>7 п. – 4 балла</p> <p>6 п.– 3 балла</p> <p>5 п.– 2 балла</p> <p>4 п.– 1 балл.</p>
5	Вестибулярная устойчивость	сек.	<p>Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1. Переступанием, поворот вправо (влево) на 360°.</p> <p>2. Выполнив 10 поворотов, повороты выполняются без остановок, остановиться в исходном положении.</p> <p>3. Закрыть глаза.</p> <p>4. Удержание стабильного вертикального положения.</p> <p>5. Потеря равновесия считается окончанием упражнения.</p>	<p>5 сек. – 5 баллов</p> <p>4 сек. – 4 балла</p> <p>3 сек. – 3 балла</p> <p>2 сек. – 2 балла</p> <p>1 сек. – 1 балл.</p>