

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для проведения индивидуального отбора и система оценок для приема граждан на программу спортивной подготовки «Прыжки на батуте»

№ п/п	Тесты	Оценка (балл)									
		Мальчики (мин. возраст 7 лет)					Девочки (мин. возраст 7 лет)				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,5	10	10,4	10,7	11,0	9,5	10	10,6	10,9	11,2
2	Напрыгивание на возвышение высотой 30см за 30с (раз)	15	10	5	3	2	10	8	5	3	1
3	Прыжок в длину с места (см)	125	120	115	110	100	120	115	110	105	100
4	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (раз)	12	8	4	3	1	9	6	3	2	1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	8	5	3	1	10	8	5	3	2
6	Подтягивание в висе на перекладине (девочкам из виса лежа на низкой перекладине) (раз)	6	4	2	1	0	10	6	4	2	1
7	Упражнение «мост» из положения лежа на спине,	30	35	45	50	60	30	35	45	50	60
8	Наклон вперед из положения стоя	10	8	5	3	0	10	8	5	3	0
9	Продольный шпагат на полу (измеряется расстояние от бедер до пола) (см)	10	15	20	25	30	10	15	20	25	30