Приложение № 5
к приказу МАУДО «СШОР «Спутник»
от 13.10.2026 № 22/о

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для проведения индивидуального отбора поступающих и система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте»

Упражнения, (единица измерения)	**Оценка**	**Мальчики**			**Девочки**		
		6 лет	**7 лет**	**8 лет**	**6 лет**	**7 лет**	**8 лет**
Нормативы по общей физической подготовке							
Челночный бег 3 х 10 м (с)	5	10,8	10,7	10,7	11,3	11,3	11,2
	4	11,0	10,9	10,8	11,5	11,4	11,3
	3	**11,2**	**11,2**	**11,2**	**11,7**	**11,7**	**11,7**
	2	11,3	11,3	11,3	11,8	11,8	11,8
	1	11,4	11,4	11,4	11,9	11,9	11,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	95	100	105	90	95	100
	4	90	95	100	85	90	95
	3	**85**	**85**	**85**	**77**	**77**	**77**
	2	80	80	80	70	70	70
	1	75	75	75	65	65	65
Нормативы по специальной физической подготовке							
Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз)	5	10	11	12	7	8	9
	4	7	8	9	6	7	8
	3	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
	2	4	4	4	4	4	4
	1	3	3	3	3	3	3
Упражнение "мост". Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук - 40 см. Зафиксировать положение (с)	5	7	8	9	7	8	9
	4	6	7	8	6	7	8
	3	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
	2	4	4	4	4	4	4
	1	3	3	3	3	3	3
Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (кол-во раз)	5	8	9	10	7	8	9
	4	6	7	8	5	6	7
	3	**4**	**4**	**4**	**3**	**3**	**3**
	2	3	3	3	2	2	2
	1	2	2	2	1	1	1
Наклон вперед из	5	7	8	9	7	8	9

положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения (с)	4	5	6	7	5	6	7
	3	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1
Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) (см)	5	11	11	11	11	11	11
	4	13	13	13	13	13	13
	3	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**
	2	16	16	16	16	16	16
	1	17	17	17	17	17	17