

Приложение № 5
к приказу МАУДО «СШОР
«Спутник»
от 14.10.2024 № 18/0

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»

№ 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 (с)	9,5	10,0	10,3	10,7	11,0	9,5	10,0	10,6	10,9	11,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	110	105	100	115	110	105	100	95
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	7	4	2	10	7	4	2	1
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (кол-во раз)	6	4	2	1	0					
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки) (кол-во раз)						10	6	4	2	1
6	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (кол-во раз)	15	10	5	3	2	10	8	5	3	1
7	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. (с) Зафиксировать положение (сек)	9	7	5	3	1	9	7	5	3	1

8	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (кол-во раз)	12	8	4	3	1	9	6	3	2	1
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения (с)	9	6	3	2	1	9	6	3	2	1
10	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер) (см)	10	12	15	20	25	10	12	15	20	25