

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

Таблица № 1

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта прыжки на батуте**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	3	значительное влияние
Мышечная сила	2	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	3	значительное влияние
Выносливость	2	среднее влияние
Гибкость	3	значительное влияние
Координационные способности	3	значительное влияние
Телосложение	2	среднее влияние

Таблица № 2

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения прыжков на батуте**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b> 1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание - разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 5 раз)
1.2. Сила	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание в висе лежа (не менее 1 раза)
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 10,5 с)

2.2. Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 3 раз)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
2.4. Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 сек)
2.5. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 сек)	Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью (не менее 3 сек)
2.6. Гибкость	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 9 баллов (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по координационным способностям пункт 2.1.

Таблица № 3

**Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения прыжков на батуте**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1. по общей физической подготовке 1.1. Сила	Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)

1.2. Сила	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)	-
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 9,5 с)
2.2. Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» (не менее 10 раз)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек. (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
2.4. Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек)
2.5. Гибкость	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)
<b>3. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>
3.1. Акробатическая подготовка (сумма баллов)	8,1	8,1
3.2. 10 "качей" (сек) по секундомеру	14,0	13,5
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	5,0	5,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги вместе (баллы)	5,0	5,0
3.5. Прыжок с поворотом на 360* (баллы)	5,0	5,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	5,0	5,0
3.7. Спортивный разряд	-	-

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления 22,1 балл – юноши, 21,1 балл – девушки (зачёт)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по прыжкам на батуте;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пункту 3.6. обязательной технической программы.

Таблица № 4

**Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения прыжков на батуте**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b> 1.1. Сила	Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
1.2. Сила	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Координация	Челночный бег 5 x10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5 x10 м (не более 14,5 с)
2.2. Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 4 раз)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 сек)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
2.5. Гибкость	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 сек)
2.6. Гибкость	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)	Поперечный шпагат (не более 10 см от пола)

<b>3. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>
3.1. Акробатическая подготовка (сумма баллов)	8,1	8,1
3.2. 10 "качей" (сек) по синхронному аппарату	15,5	15,0
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	5,0	5,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги вместе (баллы)	5,0	5,0
3.5. Прыжок с поворотом на 720* (баллы)	5,0	5,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	5,0	5,0
3.7. Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления 22,1 балл (зачет)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по прыжкам на батуте;
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пунктам 3.5., 3.6. обязательной технической программы.

Таблица № 5

**Нормативы общефизической и специальной физической, обязательной технической подготовке для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения прыжков на батуте**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b> 1.1. Сила	Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз)	Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)

1.2. Сила	Подтягивание в вися на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание в вися на перекладине (не менее 4 раз)
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Координация	Челночный бег 5 x10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5 x10 м (не более 14,0 с)
2.2. Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)
2.3. Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 сек)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 сек)
2.4. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
2.5. Гибкость	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
<b>3. Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>
3.1. Акробатическая подготовка (сумма баллов)	8,1	8,1
3.2. 10 "качей"(сек) по синхронному аппарату	17,0	16,5
3.3. Прыжок в группировке (баллы)	1,0	1,0
3.4. Прыжок согнувшись ноги вместе (баллы)	1,0	1,0
3.5. Прыжок с поворотом на 720* (баллы)	1,0	1,0
3.6. Сальто назад в группировке 4 о (баллы)	1,0	1,0
3.7. Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления 21,1 балл (зачет)
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);

- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок в соответствии с правилами соревнований по прыжкам на батуте;

- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по пунктам 3.5., 3.6. обязательной технической программы.

### **Сноска\***

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 1 балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.

- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

Директор МБУ МОГК ЦРВС № 3

И.А. Корсикова-Слонова

Принято на заседании Тренерского совета  
МБУ МОГК ЦРВС № 3

Протокол № 1 от « 27 » октября 2015 г.