

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><br>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><br>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»<br>(не менее 3 раз)                     | Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»<br>(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.<br>(не менее 5 раз)   |
|                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 115 см)   | Прыжок в длину с места<br>(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<br>(не менее 3 сек)                               | Наклон вперед из положения стоя, удержание касания ног грудью<br>(не менее 3 сек)                               |
| 2.6. Гибкость                   | Поперечный шпагат<br>(не более 20 см от пола)   | Поперечный шпагат<br>(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<br>1.1. Сила | Сгибание - разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках<br>(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><br>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><br>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><br>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><br>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><br>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.