

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «прыжки на
батуте», утвержденному приказом
Минспорта России
31.10.2022 г. № 878

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной
подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см. за 30 сек.	количество раз	не менее		не менее	
			5		8	
2.2	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществляется подъем тела вверх, выгнув спину. Расстояние от стоп до пальцев рук 40 см. Зафиксировать положение	с	не менее		не менее	
			5		6	
2.3	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с.	не менее		не менее	
			3		5	
2.5	Продольный шпагат на	см	не менее		не менее	

	полу (расстояние от пола до бедра)		15	15
--	------------------------------------	--	----	----