

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «прыжки на  
батуте», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «31» октября 2022 г. № 878

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         |
|--|---|----------------------|------------------------------|---------|
|  |   |                      | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                      |                              |         |
| 1.1.                                     | Челночный бег 3x10 м                                  | с                    | не более                     |         |
|  |   |                      | 10,3                         | 10,6    |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами           | см                   | не менее                     |         |
|  |   |                      | 110                          | 105     |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу        | количество<br>раз    | не менее                     |         |
|  |   |                      | 7                            | 4       |
| 1.4.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине           | количество<br>раз    | не менее                     |         |
|  |   |                      | 2                            | -       |
| 1.5.                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество<br>раз    | не менее                     |         |
|  |   |                      | -                            | 4       |

2. Нормативы специальной физической подготовки

|      |  |                   |          |   |
|------|--|-------------------|----------|---|
| 2.1. | Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с   | количество<br>раз | не менее |   |
|      |  |                   | 5        |   |
| 2.2. | 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. Зафиксировать положение | с                 | не менее |   |
|      |  |                   | 5        |   |
| 2.3. | Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»  | количество<br>раз | не менее |   |
|      |  |                   | 4        | 3 |

|      |   |    |          |          |
|------|---|----|----------|----------|
| 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 полу (расстояние от пола до бедер)   | см | не более | не более |
|      |   |    | 15       | 15       |