

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ОТДЕЛЕНИЯ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ НА 2025 год.

Нормативы	2018 и младше 7 лет		2017 8 лет		2016 9 лет		2015 10 лет		2014 11 лет		2013 12 лет		2012 13 лет		2011 14 лет		2010 15 лет		2009 и старше 16 лет		Баллы
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	
Угол на гимн. стенке	17	16	19	18	8	6	10	8	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	<b>10.0</b>
t - 20 сек 8 л. и мл.	16	15	18	17	7	5	8	7	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	<b>9.0</b>
t - 15 сек 9 л. и ст.	15	14	17	16	6	4	7	6	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	<b>8.0</b>
	до 90°		до 90°		Через группировку				До точки хвата с прямыми ногами												
Прыжок в длину с места	135	125	140	130	150	140	160	150	170	160	180	170	190	180	200	190	210	200	220	210	<b>10.0</b>
	125	115	130	120	140	130	150	140	160	150	170	160	180	170	190	180	200	190	210	200	<b>9.0</b>
	115	105	120	110	130	120	140	130	150	140	160	150	170	160	180	170	190	180	200	190	<b>8.0</b>
Отжимания	7	5	8	6	11	7	12	8	14	9	15	11	20	16	22	18	24	18	24	18	+
Время выполнения	15 сек.		15 сек.		15 сек.		20 сек.		20 сек.		20 сек.		30 сек.		30 сек.		30 сек.		30 сек.		
"Качи"	10 качей на время с учетом перемещения. Время и оценка за перемещение прибавляется к общей сумме баллов.																			<b>10.0</b>	
																				<b>9.0</b>	
																				<b>8.0</b>	
ТЕСТ – подтягивания	2	1	3	1	4	2	5	2	6	3	7	3	7	4	9	5	11	5	12	5	+
	От итоговой суммы баллов отнимается количество невыполненных подтягиваний.																				
Гибкость	Складка сидя ноги вместе, мост		Складка сидя ноги вместе, шпагат, мост																		
	Норматив гибкость оценивается по 5-ти бальной системе																				