

НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ОТДЕЛЕНИЯ ПО ПРЫЖКАМ НА БАТУТЕ

| Нормативы | ВОЗРАСТ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Баллы | |
|-----------------------------|---|-----|--|-----|-------------------|-----|---------|-----|---------------------------------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------------|------------|
| | 7 лет | | 8 лет | | 9 лет | | 10 лет | | 11 лет | | 12 лет | | 13 лет | | 14 лет | | 15 лет | | 16 лет | | | |
| | 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 | 10.0 | |
| 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 | | 9.0 |
| 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 | | 8.0 |
| | до 90° | | до 90° | | Через группировку | | | | До точки хвата с прямыми ногами | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину | 135 | 125 | 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 170 | 190 | 180 | 200 | 190 | 210 | 200 | 220 | 210 | 10.0 | |
| с места | 125 | 115 | 130 | 120 | 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 170 | 190 | 180 | 200 | 190 | 210 | 200 | | 9.0 |
| | 115 | 105 | 120 | 110 | 130 | 120 | 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 170 | 190 | 180 | 200 | 190 | | 8.0 |
| 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. | | | |
| 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "Качи" | 10 качей на время с учетом перемещения. Время и оценка за перемещение прибавляется к общей сумме баллов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гибкость | Складка сидя ноги вместе, мост | | Складка сидя ноги вместе, шпагат, мост | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Норматив гибкость оценивается по 5-ти бальной системе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |