

**Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы НП-1 (бюджет)**

Отделение: Прыжков на батуте

Нормативы	НП-1		Баллы
	М.	Д.	
Угол на гимн. стенке t - 20 сек 8 л. и мл. t - 15 сек 9 л. и ст.	17	16	10.0
	16	15	9.0
	15	14	8.0
	до 90°		
Прыжок в длину с места	135	125	10.0
	125	115	9.0
	115	105	8.0
Отжимания	7	5	+
Время выполнения	15 сек.		
ТЕСТ – подтягивания	2	1	+
	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		
	Норматив гибкость оценивается по 5-ти бальной системе		