

**Вступительные испытания по общей и специальной
 физической подготовке для зачисления в группы на этап
 начальной подготовки отделения прыжки на батуте**

Баллы	Наклон вперед из положения сидя	Кувырок вперед	Поднимание прямых ног из положения виса (раз)
5	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками;	колени вместе и прижаты к груди, носки натянуты, локти прижаты к телу	5
4	То же, но с удержанием руками;	колени прижаты к груди, носки натянуты.	4
3	Касание ног грудью;	не полная группировка, свободное положение рук	3
2	Касание ног головой;	перевернуться через голову, без захвата группировки	2
1	Касание головой согнутых ног.	любой переворот через голову.	1
проходной балл - 9			

Наклон вперед из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см.

Выполняются три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 сек., при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Кувырок вперед. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед; сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев – встать.

Поднимание прямых ног из положения виса. И.п. вис на шведской стенке. Руки разогнуты в локтях, ноги расслаблены в коленях. При вдохе плавным движением поднять прямые ноги вверх на 90 градусов и опустить вниз.