ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

I спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60 м	10,4 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	10,9 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	200 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см	Прыжок в длину с места	190 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Прыжок в высоту с места	40 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Прыжок в высоту с места	35 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег на 2000 м	8 мин 40 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	10 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек

Кандидат в мастера спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 60 м	8,2 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек	Бег на 60 м	9,6сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Прыжок в длину с места	250 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см	Прыжок в длину с места	235 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
Прыжок в высоту с места	55 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Прыжок в высоту с места	45 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+15 см	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
Бег на 2000 м	7 мин 20 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек	Бег на 2000 м	9 мин 00 сек	+ 1 балл за каждые 5 сек