

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на этап  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
по виду спорта «спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
			<b>Неуд.</b>	<b>Уд.</b>	<b>Хор.</b>	<b>Отл.</b>	<b>Неуд.</b>	<b>Уд.</b>	<b>Хор.</b>	<b>Отл.</b>
1.1	Бег на 30 м.	с	7,0 и более	6,9	6,8-6,6	6,5 и менее	7,2 и более	7,1	7,0-6,8	6,7 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	6 и менее	7	8	9 и более	3 и менее	4	5-7	8 и более
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	0	+1	+2	+3 и более	+2	+3	+4	+5 и более
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	109 и менее	110	111-115	115 и более	104 и менее	105	105-108	110 и более
1.5	Челночный бег 3x10 м.	с	10,4 и более	10,3	10,2-10,0	9,9 и менее	10,7 и более	10,6	10,5-10,3	10,2 и менее
1.6	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	7,11 и более	7,10	7,09-7,06	7,05 и менее	7,36 и более	7,35	7,34-7,31	7,30 и менее
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки:</b>										
			<b>Неуд.</b>	<b>Уд.</b>	<b>Хор.</b>	<b>Отл.</b>	<b>Неуд.</b>	<b>Уд.</b>	<b>Хор.</b>	<b>Отл.</b>
2.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с).	количество раз	10 и менее	11	12-13	14 и более	8 и менее	9	10-11	12 и более