

**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 | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки: | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 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 |