

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	9

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Дополнительные тесты для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек. (максимальная оценка - 10 баллов)	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования – 0.5 баллов; значительное – 1.0 балл; недодержка одного счета – 1.0 балл.
2.	Мост, держать 3 сек. (максимальная оценка - 10 баллов)	Упражнение выполняется из положения лежа. Положение «мост» удерживается с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла
3.	Шпагаты в трех положениях (на правую ногу, на левую ногу, поперечный шпагат) (Максимальная оценка 10 баллов)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног - сбавки от 0.5 до 1.0 балла.