

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы		Этапы подготовки																	
			НП-1						НП-2						НП-3					
			оценки						оценки						оценки					
			3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Бег на 30 м	сек	6,9	7,1	6,7	6,8	6,5	6,2	6,7	6,8	6,5	6,2	6,2	6,0	6,5	6,7	6,2	6,0	5,9	5,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115	130	125	120	115	130	125	140	135	125	120	140	135	150	145
3.	Бег челночный 3x10 м	сек	10,3	10,6	10,0	10,4	9,7	10,2	10,0	10,4	9,7	10,2	9,4	10,0	9,8	10,0	9,4	10,0	9,2	9,8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	11	9	16	14	24	21	24	21	26	24	28	24	26	23	28	24	30	26
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				
1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.	раз	1						1						1					
2.	Выпрыгивание вверх из упора	см	26	30	28	32	30	34	28	32	30	34	32	36	28	35	32	36	34	38

присев со свободным движением рук																				
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА ФИТНЕС-АЭРОБИКА

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ)

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																								
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4						
		оценки						оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5										
<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1.	Бег на 30 м	сек	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0	6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	5,7	5,8	6,0	5,4	5,7	5,2	5,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	135	125	140	130	135	125	140	130	145	135	140	130	145	135	150	140	140	130	150	140	155	145
3.	Бег челночный 3x10 м	сек	9,6	9,9	9,4	9,7	9,2	9,5	9,4	9,7	9,2	9,5	9,0	9,3	9,0	9,3	9,0	9,3	8,8	9,1	9,0	9,3	8,8	9,1	8,6	8,9
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	20	17	22	19	24	22	23	20	24	22	26	24	28	25	26	24	28	26	28	25	28	26	30	28
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	раз	70	100	72	102	74	104	75	105	80	110	85	115	80	110	85	115	90	120	80	110	85	115	90	120

2.	Продольный шагат с касанием пола бедрами	раз	1						1						1						1					
3.	И.П.-упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	раз	8	7	10	9	12	11	9	8	12	11	14	13	10	9	14	13	16	15	10	9	18	17	20	19
<b>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>																										
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ)			Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд»																							
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)			Спортивные разряды: «третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд»																							

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**



	скакалкой за 1 мин																			
2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	раз	1						1						1					
3.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
4.	И.П.-упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	раз	12	10	20	19	22	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-	-	-	-	-	-	+11	+15	+13	+17	+15	+19	-	-	-	-	-	-
6.	И.П.- упор лежа, сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев,	раз	-	-	-	-	-	-	5	4	7	6	9	8	6	5	8	7	10	9

выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)																			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)	Спортивные разряды: «третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд»	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА»	СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ»
---	---	--	---

**\*Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

**При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.**