

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ 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	с	6,9	7,1	6,7	6,8	6,5	6,6	6,7	6,8	6,5	6,6	6,2	6,3	6,5	6,6	6,2	6,3	6,0	6,1
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	7	13	10	10	6	13	10	16	13	13	8	16	10	19	13
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+7	+9	+8	+10	+9	+11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115	130	125	120	115	130	125	140	130	130	125	140	130	150	140
5.	Бег челночный 3x10 м	с	10,3	10,6	10,0	10,4	9,7	10,1	10,0	10,4	9,7	10,2	9,4	9,9	9,7	10,2	9,4	9,9	9,1	9,6
6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,10	7,35	7,00	7,30	6,90	7,25	7,00	7,30	6,90	7,25	6,80	7,15	6,90	7,25	6,80	7,15	6,70	7,10
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																				

1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	11	9	15	13	19	16	15	13	19	16	23	19	19	16	23	19	27	22
----	--	-----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

\*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 «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

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

№ 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 60 м	с	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			11,5	12,0	11,2	11,8	11,0	11,6	11,2	11,8	11,0	11,6	10,8	11,4	11,0	11,6	10,8	11,4	10,5	11,0	10,8	11,4	10,5	11,0	10,0	10,7

№ 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									
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	13	7	16	10	19	13	16	10	19	13	22	16	19	13	22	16	25	20	22	16	25	20	28	25
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5	+7	+8	+10	+11	+7	+8	+10	+11	+13	+15	+10	+11	+13	+15	+16	+18	+13	+15	+16	+18	+19	+21
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	150	140	160	150	150	140	160	150	170	160	160	150	170	160	180	170	170	160	180	170	190	180
5.	Бег челночный 3x10 м	с	9,3	9,5	9,0	9,2	8,7	8,9	9,0	9,2	8,7	8,9	8,4	8,6	8,7	8,9	8,4	8,6	8,1	8,3	8,4	8,6	8,1	8,3	7,8	8,0
6.	Бег на 1000 м	мин, с	5,50	6,20	5,45	6,15	5,40	6,10	5,45	6,15	5,40	6,10	5,35	6,05	5,40	6,10	5,35	6,05	5,30	6,00	5,35	6,05	5,30	6,00	5,25	5,90
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>																										
1.	Поднимание туловища из	раз	20	17	23	20	26	23	23	20	26	23	29	26	26	23	29	26	32	29	29	26	31	29	34	32

№ 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			
	положения лежа на спине (за 30 с)																
2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедр фиксируются на одной линии	раз	1	4	7	4	7	8	7	8	9	8	9	10			
<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.**

## ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

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

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		УТ-5						ССМ						ВСМ						
		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>																				
1.	Бег на 60 м	с	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			10,5	11,0	10,0	10,7	9,7	9,4	8,2	9,6	8,0	9,4	7,8	9,2	8,2	9,6	8,0	9,4	7,8	9,2
2.	Бег на 2000 м	мин, с	-	-	-	-	-	-	8,10	10,00	8,05	9,50	8,00	9,45	8,10	10,00	8,05	9,50	8,00	9,45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	25	20	28	25	31	28	36	15	40	20	45	25	36	15	40	20	45	25
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+18	+19	+21	+22	+24	+11	+15	+14	+19	+18	+22	+11	+15	+14	+19	+18	+22
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	170	190	180	200	190	215	180	220	190	230	200	215	180	220	190	230	200
6.	Бег челночный 3x10 м	с	8,1	8,3	7,8	8,0	7,5	7,8	7,2	8,0	7,0	7,8	6,8	7,6	7,2	8,0	7,0	7,8	6,8	7,6

7.	Бег на 1000 м	мин, с	5,30	6,00	5,25	5,90	5,20	5,80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	-	-	-	-	-	-	25	22	30	26	35	31	25	22	30	26	35	31

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	31	29	34	32	37	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	раз	9	10	11	1	6	11	1	6	11	1	6	11					
3.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	раз	-	-	-	1	6	11	1	6	11	1	6	11					
4.	И.П.-вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	раз	-	-	-	16	13	18	15	20	17								

### УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

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

	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.**