

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе **начальной подготовки**
по виду спорта «**фитнес-аэробика**»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	количество раз	не менее	
			11	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения.	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее	
			26	30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) по виду спорта **«фитнес-аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		