Приложение 7

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юниоры | Юниорки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,7 с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км (не более 9 мин) | Бег на 2 км (не более 11 мин) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) |
| Сила | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 18 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8,7 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед (не менее 5 см ниже уровня линии стоп) |
| Продольный шпагат на полу (полное касание пола бедрами) |
| Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии (полное касание пола бедрами) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |