Приложение 6

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 учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12,3 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км  (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км  (не более 6 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,1 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |