Приложение 8

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 высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юниоры, мужчины | Юниорки, женщины |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 16,3 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км  (не более 7 мин 50 с) | Бег на 2 км  (не более 9 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 25 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 22 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) |
| Подтягивания из виса на перекладине  (не менее 13 раз) | Подтягивания из виса на перекладине  (не менее 19 раз) |
| Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»  (не менее 16 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»  (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 7,3 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 8,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед  (не менее 100 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 | |