

**Тесты по общей физической и специальной физической подготовке для  
зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта  
«спортивная аэробика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13

