Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение N 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки по виду  
спорта спортивная аэробика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
|  | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |