**Нормативы общей и физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (девочки, мальчики)**

**Баллы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Баллы** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  | Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног | Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками | Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками | Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Баллы** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **3** | **Баллы** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  | Прыжки с подъемом коленей до уровня горизонта(кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |  4 | 3 | 2 | 1 |
| **4** | **Баллы** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  | Прыжки на гимн. скамейку (кол-во раз/мин.) | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

Допустимая сумма баллов для зачисления на отделение спортивной аэробики – 19 баллов, также учитываются антропометрические данные ребенка, такие как рост, вес, пропорциональность туловища, осанка.