**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "спортивная аэробика"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив зачисления на ЭНП (1 год) |
| Мальчики  | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более |
| 7,10 | 7,35 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |