Приложение №7

 к федеральному стандарту спортивной подготовки

 по виду спорта «спортивная аэробика»,

 утвержденному приказом Минспорта России

 от 30 июня 2021 года №499

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта "спортивная аэробика"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Упражнения/ единица измерения  | Норматив  |
| п/п | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки  |
| 1.1. | Бег на 30 м (с)  | не более |
|  | 6,2 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | не менее |
|  | 7 | 4 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | не более |
|  | 7,10 | 7,35 |
| 1.4. |  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее |
| +1 | +3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | не менее |
|  | 110 | 105 |
| 1.6. |  Челночный бег 3х10м | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с) | не менее |
| 11 | 9 |

**Дополнительные нормативы специальной физической подготовки**

Критерии оценки контрольных упражнений (гибкость, подвижность суставов)

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** |
| **5,0** | **4,0** | **3,0** | **2,0** | **1,0** |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу, ноги вместе, прямые в коленных суставах (удержание 3 сек.) | Полная складка, (все точки туловища касаются прямых ног), ладони лежат на полу, удержание без лишнего напряжения | Полная складка (все точки туловища касаются прямых ног), но с удержанием прямых ног руками | Не плотная складка (не все точки туловища касаются ног) с удержанием прямых ног руками  | Пальцы рук касаются подъёма стоп, ноги прямые | Пальцы рук касаются середины голени, ноги прямые |
| Мост из произвольного положения (удержание 3 сек.) | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали  | Ноги значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов |

Критерии оценки контрольных упражнений (сила, скоростно-силовые качества)

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Баллы** |
| **5,0** | **4,5** | **4,0** | **3,5** | **3,0** | **2,5** | **2,0** | **1,5** | **1,0** | **0,5** |
| Вис углом 90 градусов на гимнастической стенке (с) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Подтягивание из виса на высоко перекладине (количество раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |