

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

Таблица 1

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Челночный бег 3*10 с	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленным и ногами.Кисти рук на линии	количество раз	не менее			
			1			

	стоп. Фиксация положения					
2.2	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

**Нормативы общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица №2

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3	Исходное положение- упор лежа,принять	количество раз	не менее	
			8	7

	положение упор присев. Прыжком выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»

Таблица №3

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22

2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11 +15
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее
			1
2.3	Исходное положение-упор лежа,выполнить сгибание и разгибание рук,прыжком принять положение упор присев,выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее
			5 4
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	
2.3	Исходное положение-упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			