

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
 по программе спортивной подготовки «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	НП – 1 г.о.		НП – 2 г.о.	
		Юноши 7-8 лет	Девушки 7-8 лет	Юноши 8-9 лет	Девушки 8-9 лет
<b>Нормативы по ОФП и СФП</b>					
Скоростно - силовые	Бег на 30 м	6,9	7,2	6,7	7,0
	Прыжок в длину с места	115	110	120	115
	Пресс за 1 мин	8	10	10	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7	4	10	7
	Челночный бег (3x10м/сек)	10,4	10,9	10,4	10,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола			
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		-		Участие в соревнованиях б/р	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 4-х нормативов		Сдача не менее 4-х нормативов	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ**  
 по программе спортивной подготовки «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 1 г.о.		ТЭ – 2 г.о.	
		Юноши 9-10 лет	Девушки 9-10 лет	Юноши 10-11 лет	Девушки 10-11 лет
<b>Нормативы по ОФП и СФП</b>					
Скоростно - силовые	Бег на 60 м	11,6	12,1	11,4	11,9
	Бег на 1 км	6,30	6,45	6,32	6,47
	Прыжок в длину с места	140	130	145	135
	Пресс за 1 мин	15	12	18	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	8	15	10
	Челночный бег (3x10м/сек)	не более 10,1	не более 10,7	не более 9,9	не более 10,4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола не менее 2-х раз			
	Шпагат	стопы и бедра фиксируются на одной линии			
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях <b>2 юн. – 1 юн.</b>		Участие в соревнованиях <b>1 юн. – 3 сп.разряд</b>	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-х нормативов		Сдача не менее 6-х нормативов	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ**  
 по программе спортивной подготовки «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 3 г.о.		ТЭ – 4 г.о.	
		Юноши 11-12 лет	Девушки 11-12 лет	Юноши 12-13 лет	Девушки 12-13 лет
<b>Нормативы по ОФП и СФП</b>					
Скоростно - силовые	Бег на 60 м	11,3	11,9	10,0	11,0
	Бег на 1 км	6,25	6,40	6,10	6,35
	Прыжок в длину с места	155	145	160	155
	Пресс за 1 мин	20	17	25	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18	15	20	17
	Челночный бег (3x10м/сек)	9,6	10,1	9,3	9,8
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальцами рук коснуться пола не менее 3-х раз			
	Шпагат	стопы и бедра фиксируются на одной линии			
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Участие в соревнованиях <b>3 сп. – 2 сп.разряд</b>		Участие в соревнованиях <b>2 сп. – 1 сп.разряд</b> <b>КМС</b>	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-х нормативов		Сдача не менее 6-х нормативов	

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ЭТАПОВ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**  
 по программе спортивной подготовки «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ССМ до года		ССМ свыше года	
		Юноши 14 лет и старше	Девушки 14 лет и старше	Юноши 15 лет и старше	Девушки 15 лет и старше
<b>Нормативы по ОФП и СФП</b>					
Скоростно - силовые	Бег на 60 м	8,7	9,6	8,5	9,4
	Бег на 2 км	9 мин	11 мин	8,9	10,9
	Прыжок в длину с места	200	175	210	180
	Подтягивание из виса на перекладине/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	10	18	12	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	15	25	20
	Челночный бег (3x10м/сек)	8,7	9,0	8,5	8,8
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед	Не менее 5 см ниже уровня стоп			
	Продольный шпагат на полу	Полное касание пола бедрами			
	Поперечный шпагат	Полное касание пола бедрами стопы и бедра фиксируются на одной линии			
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке	Положительная динамика роста спортивных результатов <b>КМС</b>		Положительная динамика роста спортивных результатов <b>КМС - МС</b>		

Требования по ОФП и СФП	Сдача не менее 7-ти нормативов	Сдача не менее 7-ти нормативов
-------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
 для перевода спортсменов  
**ЭТАПОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
 по программе спортивной подготовки «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ВСМ	
		Юноши 15 лет и старше	Девушки 15 лет и старше
<b>Нормативы по ОФП и СФП</b>			
Скоростно - силовые	Бег на 100 м	13,8	16,3
	Бег на 2 км	7 мин 50	9 мин 50
	Пресс за 1 мин с	25	22
	Подтягивание из виса на перекладине/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25	16
	Челночный бег (3x10м/сек)	7,3	8,3
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены, вместе. Кисти рук тянутся вперед	не менее 10 см ниже уровня линии стоп	
	Продольный шпагат на полу	полное касание пола бедрами	
	Поперечный шпагат	стопы и бедра фиксируются на одной линии полное касание пола бедрами	
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b> для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика роста спортивных результатов <b>МС</b>	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 8-ми нормативов	Сдача не менее 8-ми нормативов