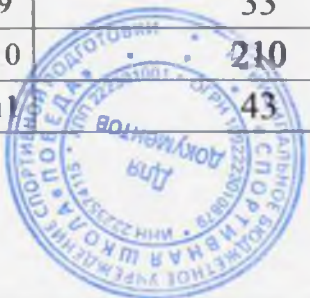


Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы начальной подготовки  
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

№ п/п	Регистрационный номер заявления	Зачет / незачет	Контрольные упражнения (тесты)						
			Бег на 30 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Смешанное передвижение на 1000м (мин., с)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Челночный бег 3x10 м (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)
			Норма						
			Не более 6,9	Не менее 7	Не более 7,10	Не менее +1	Не менее 110	Не более 10,3	Не менее 11
			Не более 7,1	Не менее 4	Не более 7,35	Не менее +3	Не менее 105	Не более 10,6	Не менее 9
Фактическое значение									
1	211	зачет	6,9	25	6,17	13	138	10,1	20
2	212	зачет	6,7	40	5,45	9	165	8,58	23
3	59	зачет	6,5	11	6,17	13	122	9,58	23
4	213	зачет	6,3	16	4,28	8	127	9,9	16
5	214	зачет	6,8	15	4,44	7	127	10,0	16
6	61	зачет	5,8	30	4,57	20	165	9,0	24
7	44	зачет	5,7	60	5,01	15	166	8,7	25
8	209	зачет	7,0	20	5,05	5	110	10,0	20
9	33	зачет	6,9	52	6,10	19	130	9,3	22
10	210	зачет	6,8	44	6,14	14	136	9,6	22
11	43	зачет	6,6	53	5,23	21	123	9,5	19



12	45	зачет	6,7	40	5,30	20	140	9,5	19
13	39	зачет	6,6	20	5,21	7	125	9,4	21
14	35	зачет	6,9	27	6,18	13	122	9,8	16
15	56	зачет	6,4	20	5,28	17	124	9,2	21
16	30	зачет	5,6	40	6,4	20	161	8,8	25
17	215	зачет	5,9	18	6,55	13	151	9,9	24
18	216	зачет	5,2	30	6,30	21	167	8,5	27
19	217	зачет	5,9	7	6,57	14	166	9,4	23
20	218	зачет	6,1	40	6,59	11	154	9,7	23
21	219	зачет	5,4	30	6,40	11	158	8,3	29
22	220	зачет	5,3	25	6,45	10	154	9,4	23

Состав приемной комиссии:

Должность инструктор-методист  
 Должность тренер по спортивной аэробике  
 Должность тренер по спортивной аэробике  
 Должность тренер по спортивной аэробике  
 Должность тренер по спортивной аэробике

роспись \_\_\_\_\_ /Криконюк К.А.  
 роспись \_\_\_\_\_ /Калагина С.Н.  
 роспись \_\_\_\_\_ /Хандов В.В.  
 роспись \_\_\_\_\_ /Хандова Н.Н.  
 роспись \_\_\_\_\_ /Погорелая Н.А.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в тренировочные группы  
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

№ п/п	Регистрационный номер заявления	Зачет / незачет	Пол	Контрольные упражнения (тесты)									
				Бег на 60 м (с)	Бег на 1000 м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с) (кол-во раз)	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии (кол-во раз)	Техническое мастерство	
				Норма								Не менее 1	+
			юн	Не более 11,5	Не более 5,50	Не менее 13	Не менее +4	Не более 9,3	Не менее 140	Не менее 20			
			дев	Не более 12,0	Не более 6,20	Не менее 7	Не менее +5	Не более 9,5	Не менее 130	Не менее 17			
				Фактическое значение									
1	27	зачтено	дев	9.2	5.35	83	15	8.65	193	29	1	+	

Состав приемной комиссии:  
 Должность инструктор-методист  
 Должность тренер по спортивной аэробике  
 Должность тренер по спортивной аэробике

роспись \_\_\_\_\_ /Крикошук К.А.  
 роспись \_\_\_\_\_ /Калагина С.Н.  
 роспись \_\_\_\_\_ /Погорелая Н.А.

