

НОРМАТИВЫ
уровня физической подготовленности

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности девушек группы спортивной специализации – аэробика

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Наклон вперед, см	30	27	24	20	16	13	11	9	8	6 и менее
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа, кол-во раз	20	17	15	13	10	9	8	7	6	4 и менее
3	Прыжок в длину с места, см	210	200	190	180	170	165	160	155	150	140 и менее
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	47	44	40	37	34	30	27	24	20 и менее
5	Шпагат, см	0	3	5	9	13	16	20	23	25	30 и более

**Нормативы уровня физической подготовленности для проведения
текущей аттестации**

девушки

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Текущие тесты										
Упражнение «Планка», с	90	85	80	75	70	60	50	40	30	25 и менее
Упражнение «Стульчик», с	90	85	80	75	70	60	50	40	30	25 и менее
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	160	155	150	145	140	130	120	110	100	90 и менее