

**Протокол  
приема контрольно-переводных нормативов у занимающихся групп отделения спортивной аэробики**

Этап подготовки: переход на этап НП-2

Тренер: Меринова Л.Н.

№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП	Отметка о сдаче
		Бег 30 м юн. не более 6,7 с; дев не более 6,8 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 10 р; дев не менее 6 р.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +3 см; дев. не менее +5 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 120см; дев. не менее 115 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 10,0 с; дев. не более 10,4 с	Смешанное передвижение на 1000 м юн. не более 7,00 мин, с дев. не более 7,30 мин, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 15 р; дев. не менее 13 р.	
1	Данильченко Екатерина	5.72	6	+2	167	9.27	6.48	23	Сдала
2	Галинская Виктория	5.87	6	+2	133	10.4	6.49	20	Сдала
3	Бурова Таисия	6.57	6	+10	148	9.51	7.28	15	Сдала