

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

Этап подготовки: НП-1

Тренер:

№	Фамилия, Имя	ОФП						СФП	Отметка о сдаче
		Бег 30 м юн. не более 6,9 с; дев не более 7,1 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу юн. не менее 7 р; дев не менее 4 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи) юн. не менее +1 см; дев. не менее +3 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами юн. не менее 110см; дев. не менее 105 см	Челночный бег 3x10 м юн. не более 10,3 с; дев. не более 10,6 с	Смешанное передвижение на 1000 м юн. не более 7,10 мин, с дев. не более 7,35 мин, с	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) юн. не менее 11 р; дев. не менее 9 р.	
1	Кружкова Д.	5.67	4	+	130	8.64	+	26	Сдала
2	Ганжа Э.	6.20	4	+	130	9.41	+	23	Сдала
3	Николаева П.	5.83	4	+	150	8.33	+	20	Сдала
4	Бочарова М.	6.90	4	+	120	10.06	+	15	Сдала
5	Жаворонкова Д.	6.67	4	+	120	10.4	+	18	Сдала
6	Кононенко Е.	6.21	4	+	140	9.32	+	19	Сдала
7	Мясникова В.	6.66	4	+	130	9.62	+	16	Сдала
8	Пролетарская К.	6.36	4	+	130	9.63	+	17	Сдала
9	Шелякина А.	6.34	4	+	140	9.21	+	16	Сдала