

**Протокол
приема вступительных нормативов отделения спортивной аэробики**

Этап подготовки: НП-1

№	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	Блинова София								Не явка
2	Баклан Софья	6.47	4	+	120	9.35	6.36	20	Сдала
3	Семенюк Дарина	6.88	4	+	130	10.13	6.47	17	Сдала
4	Алексеева Ксения	6.47	0	+	110	10.6	7.21	16	Не сдала