

**Протокол
приема вступительных нормативов 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	Иванова Софья	6.85	4	+3	121	7.0	7.34	13	Сдала
2	Никитина Алиса	6.67	4	+6	114	10.61	7.35	10	Сдала
3	Стрюкова Алена	6.40	4	+6	130	10.08	6.47	10	Сдала

**Протокол
приема вступительных нормативов отделения спортивной аэробики**

Этап подготовки: 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	Горенская Виктория	5.16	7	+17	188	8.03	6.06	22	Сдала