

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки отделения спортивной аэробики**

№	Испытания	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Прыжки на скакалке на двух ногах, колени прямые (подряд, без промежуточных)	10 раз	8-9 раз	7-6 раз
2	Из седа наклон вперед ноги вместе, колени прямые, носки натянуты - удержание 5 сек («складка»)	Туловище и подбородок касаются ног	Просвет до 10 см	Просвет 10 см и более
3	Шпагат на правую или левую ногу - удержание 5 сек (ноги по одной линии, нога впереди - колено вверх, носок натянут; нога сзади - колено вниз, пятка вверх)	Бедра касаются пола	Просвет до 5 см	Просвет 5-10 см
4	Поперечный шпагат (колени и носки вверх, по одной линии)	Бедра касаются пола	Просвет до 5 см	Просвет 5-10 см
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (плечи и локти составляют одну линию), тело прямое, пятки вместе, колени прямые	8 раз	7-6 раз	5 раз
6	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до прямого угла (ноги вместе, колени прямые)	5 раз	4 раз	3 раз
7	Оценивается внешний вид (пропорции тела) Индекс Пинье $ИП=L-(P+T)$ рост, см -(масса тела, кг + окр грудной клетки, см)	Астенический тип (больше 30) Прямые ноги, правильная осанка	Нормостенический (10-30)	Гиперстенический тип (меньше 10 тучное телосложение)