

Спортивная аэробика (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 15 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 10 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 4 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 3 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 15 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 10 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 4 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 3 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 6 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 5 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Юношеский спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 17 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 12 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 6 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 5 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Юношеский спортивный разряд – взрослый спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	

Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 8 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 7 раз)
Все виды шпагатов с пола	

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Взрослый спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 19 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 14 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 8 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 7 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Взрослый спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 10 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 9 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Взрослый спортивный разряд
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 21 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 21 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 16 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 10 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 9 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Кандидат в мастера спорта
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 25 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раз)	
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 20 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)	
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 12 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 11 раз)	
Все виды шпагатов с пола		

Спортивная аэробика (зачисление в группы ССМ-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Кандидат в мастера спорта

раз)	раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)
Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 25 раза)	Подъем туловища и ног одновременно из положения лежа (не менее 23 раз)
Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 20 сек.)	Удержание угла на шведской стенке из положения виса (не менее 18 сек.)
Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 12 раз)	Поднимание ног до касания шведской стенки из положения виса (не менее 11 раз)
Все виды шпагатов с пола	