

# аэробика

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке:

Группы	Н.П. 3год	Н.П. 2год	Н.П. 1год
Упражнения (баллы)	7,0	6,5	6,0
<i>ОФП</i>			
Прыжок в длину с места, см	140	130	120
Отжимание от пола, раз	8	7	6
Складывание из положения лёжа на спине за 30сек., раз	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	10	8	6
<i>СФП</i>			
Прыжок вверх со взмахом руками, см	9	7	5
В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90 градусов	7	6	5
Равновесие на одной ноге, другая нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать, сек.	2 - 10 сек	2 -10 сек	2-10 сек