



«Утверждаю»  
 Директор ИФК и С СВФУ  
 Д.Н. Платонов  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

«Согласовано»  
 Председатель предметной комиссии  
 А.Г. Дьячковский  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Нормативные требования по специализации «Аэробика»

№	ОФП – физические тесты	20	18	16	14	13	12	10	8
1	И.п. – лежа на спине, поднимание ног до прямого упора. Работа на пресс (руки за голову, ноги в коленях не сгибать).	120	110	100	90	80	70	60	50
2	И.п. – упор на коленных суставах, сгибание и разгибание рук (кол-во).	40	35	30	25	20	15	10	5
3	Тест на гибкость мост – измерить расстояние от пятки до кистей (см).	50	60	65	70	75	80	85	90
4	Шпагат – измерить расстояние от пола (см).	0	5	7	10	15	20	25	30
	Танцевальная комбинация из основных базовых шагов аэробики	60	50	40	30	20	15	10	5
1	Марш (march) – традиционный марш на месте	0,5 б.							
2	Бег (jog) – традиционный марш на месте	1 б.							
3	Скип (skip) – подскок на опорной ноге, другая сгибается в коленном суставе до касания ягодицы и выбрасывается вперед	1 б.							
4	Поднимание бедра (knee lift) – сгибание ноги вперед на 90°	0,5 б.							
5	Мах (kick) – мах прямой ногой вперед	1 б.							
6	Прыжки (jumping jack) – прыжки ноги врозь вместе	0,5 б.							
7	Выпад (lunge) – традиционные выпады	1 б.							
8	V-step- шаг ноги врозь, вместе	0,5 б.							
9	Steh-touch- приставной шаг	0,5 б.							
10	Скрестный шаг в сторону – (grape wine)	1 б.							
11	Mambo- шаг правой ногой вперед, назад	0,5 б.							
12	Хореография ( оригинальность исполнения)	2 б.							

1. Танцевальная комбинация не должна превышать 1 мин.30 сек.

2. Необходимо набрать на «10»- 100 б.; «9»- 86 б.; «8»-72 б.; «7»-58 б.; «6»-44 б.; «5»-3,5 б.; «4»-26 б.; «3»- 17 б.