

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек
группы спортивной специализации «Аэробика»**

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Наклон вперед, см	30	27	24	20	16	13	11	9	8	6
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа, раз	20	17	15	13	10	9	8	7	6	4
3	Прыжок в длину с места, см	210	200	190	180	170	165	160	155	150	140
4	Удержание прямых ног, мин	3	2,4 5	2,3 0	2,15	2	1,4 5	1,3 0	1,1 5	1	0,4 5
6	Шпагат, см	0	3	5	9	13	16	20	23	25	30