

Бальная система оценивания результатов выполнения контрольных нормативов

Вид спорта: фитнес-аэробика

Баллы	Этап начальной подготовки											Баллы
	Юноши						девушки					
	Бег на 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища, лежа на спине за 30	Челночный бег 3*10	Сгибание и разгибание рук в	Наклон вперед, колени выпрямлены	Бег на 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища, лежа на спине за 30	Челночный бег 3*10	Сгибание и разгибание рук в	
70		185						185				73
69		184						184				72
68		183						183				71
67		182						182				70
66		181						181				69
65		180						180				68
64		179						179				67
63		178						178				66
62		177						177				65
61		176						176				64
60		175		7,5	19			175		7,5	21	63
59		174	31					174				62
58	4,0	173					4,0	173	31			61
57		172		7,6				172		7,6		60
56		171	30					171				59
55	4,1	170			18		4,1	170	30		20	58
54		169		7,7				169		7,7		57
53		168	29					168				56
52	4,2	167					4,2	167	29			55
51		166		7,8				166		7,8		54
50		165	28		17			165			19	53
49	4,3	164					4,3	164	28			52
48		163		7,9				163		7,9		51

47		162	27					162					50
46	4,4	161					4,4	161	27				49
45		160		8,0	16			160		8,0	15		48
44		159	26					159					47
43	4,5	158		8,1			4,5	158	26	8,1			46
42		157						157					45
41		156	25	8,2				156		8,2			44
40	4,6	155			15		4,6	155	25		14		43
39		154		8,3				154		8,3			42
38		153	24					153					41
37	4,7	152		8,4			4,7	152	24	8,4			40
36		151						151					39
35		150	23	8,5	14			150		8,5	13		38
34	4,8	149					4,8	149	23				37
33		148		8,6				148		8,6			36
32		147	22					147					35
31	4,9	146		8,7			4,9	146	22	8,7			34
30		145			13			145			12		33
29		143	21	8,8				143		8,8			32
28	5,0	142					5,0	142	21				31
27		141		8,9				141		8,9			30
26	5,1	140	20				5,1	140					29
25		139		9,0	12			139	20	9,0	11		28
24	5,2	138					5,2	138					27
23		137		9,1				137		9,1			26
22	5,3	136	19				5,3	136	19				25
21		135		9,2				135		9,2			24
20	5,4	134			11	***	5,4	134			10	***	23
19		133	18	9,3				133	18	9,3			22
18	5,5	132					5,5	132					21
17		131		9,4				131		9,4			20
16	5,6	130	17				5,6	130	17		9		19

15		129		9,5	10			129		9,5			18	
14	5,7	128						5,7	128				17	
13		127	16	9,6				127	16	9,6			16	
12	5,9	126						5,9	126				15	
11		125		9,7				125		9,7	8		14	
10	6,0	124	15		9	**		6,0	124	15		**	13	
9	6,1	123		9,8				6,1	123		9,8		12	
8	6,2	122						6,2	122				11	
7	6,3	121	14	9,9				6,3	121	14	9,9		10	
6	6,4	120						6,4	120		7		9	
5	6,5	119		10,0	8			6,5	119		10,0		8	
4	6,6	118	13	10,1				6,6	118	13	10,1		7	
3	6,7	117		10,2				6,7	117		10,2		6	
2	6,8	116		10,3				6,8	116	12	10,3	6	5	
1	6,9	115	12	10,4	7	*		6,9	115		10,4		4	
0	Менее показателей, соответствующих 1 баллу							7,0	114	11	10,5	5		3
								7,1	112-113		10,7-10,6			2
								7,2	110-111	10	10,9-10,8	4	*	1
								Менее показателей, соответствующих 1 баллу						0

*Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

**Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, но с удержанием прямых ног руками.

*** Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.

Баллы	Тренировочный этап														Баллы	
	Юноши							девушки								
	Бег на 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз)	Челночный бег 3*10 м.	Подтягивание на перекладине (раз)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	Наклон вперед, колени выпрямлены (раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин	Бег на 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (раз)	Челночный бег 3*10 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата в см)		Наклон вперед, колени выпрямлены (раз)
71			29													74
70																73
69																72
68			28													71
67																70
66																69
45			27													68
64									185				26			67
63	3,8			29	29		147	3,8	184	36	7,0				170	66
62			26				146		183			37	27		169	65
61				6,9	30		145		182	35	7,1				168	64
60	3,9	17 8		28			144	3,9	181			36	29		167	63
59		17 7	25	7,0	31		143		180		7,2				166	62
58		17 6					142		179	34		35	30		165	61
57	4,0	17 5		7,1	27	32	141	4,0	178		7,3				164	60
56		17 4	24				140		177			34	31		163	59
55		17 3		7,2		33	139		176	33	7,4				162	58

54	4,1	17 2			26			138	4,1	175			33	32		161	57
53		17 1	23	7,3		34		137		174		7,5				160	56
52		17 0						136		173	32		32	33		159	55
51	4,2	16 9		7,4	25	35		135	4,2	172		7,6				158	54
50		16 8						134		171			31	34		157	53
49		16 7	31	7,5		36		133		170	31	7,7				156	52
48	4,3	16 6			24			132	4,3	169			30	35		155	51
47		16 5		7,6		37		131		168		7,8				154	50
46		16 4	30					130		167	30		29	36		153	49
45	4,4	16 3		7,7	23	38		129	4,4	166		7,9				152	48
44		16 2						128		165			28	37		151	47
43		16 1	29	7,8		39		127		164	29	8,0				150	46
42	4,5				22			126	4,5	163			27	38		149	45
41		16 0		7,9		40		125		162		8,1				148	44
40		15 9	28					124		161	28		26	39		147	43
39	4,6	15 8		8,0	21	41		123	4,6	160		8,2				146	42
38		15 7						122		159			25	40		145	41
37		15 6	27	8,1		42		121		158	27	8,3				144	40
36	4,7	15 5			20			120	4,7	157			24	41		143	39
35		15 4		8,2		43		119		156		8,4				142	38
34		15 3	26					118		155	26		23	42		141	37
33	4,8	15 2		8,3	19	44		117	4,8	154		8,5				140	36
32		15 1						116		153			22	43		139	35

31		15 0	25	8,4	18	45		115		152	25	8,4				138	34
30	4,9	14 9						114	4,9	151			21	44		137	33
29		14 8		8,5	17	46		113		150		8,5				136	32
28		14 7	24					112		149	24		20	45		135	31
27	5,0	14 6		8,6	16	47		111	5,0	148		8,6				134	30
26		14 5						110		147			19	46		133	29
25	5,1	14 4	23	8,7	15	48		109	5,1	146	23	8,7				132	28
24		14 3						108		145			18	47		131	27
23	5,2	14 2		8,8	14	49		107	5,2	144		8,8				130	26
22		14 1	22					106		143	22		17	48		129	25
21	5,3	14 0		8,9	13	50		105	5,3	142		8,9				128	24
20		13 9						104		141			16	49	***	127	23
19	5,4	13 8	21	9,0	12	51		103	5,4	140	21	9,0				126	22
18		13 7						102		139			15	50		125	21
17	5,5	13 6		9,1	11	52	10 c	101	5,5	138		9,1				124	20
16		13 5	20					99- 100		137	20		14	51		123	19
15	5,6	13 4		9,2	10	53	9c	97- 98	5,6	136		9,2				122	18
14		13 3						95- 96		135			13	52		121	17
13	5,7	13 2	19	9,3	9	54	8c	93- 94	5,7	134	19	9,3				120	16
12		13 1						91- 92		133			12	53		119	15
11	5,9	13 0		9,4	8	55	7c	89- 90	5,9	132		9,4				118	14
10		12 9	18					87- 88		131	18		11	54	**	117	13
9	6,0	12 8		9,5	7	56	6c	85- 86	6,0	130		9,5				116	12

8		12 7						83- 84		129			10	55		115	11
7	6,1	12 6	17	9,6	6	57	5с	81- 82	6,1	128	17	9,6				114	10
6	6,2	12 5						79- 80	6,2	127			9	56		113	9
5	6,3	12 4		9,7	5	58	4с	77- 78	6,3	126		9,7				112	8
4	6,4	12 3	16	9,8				75- 76	6,4	125	16	9,8	8	57		111	7
3	6,5	12 2		9,9	4	59	3с	73- 74	6,5	124		9,9				109 - 110	6
2	6,6	12 1		10, 0				71- 72	6,6	123		10, 0	7	58		107 - 108	5
1	6,7	12 0	15	10, 1	3	60	2с	70	6,7	121- 122	15	10, 1				105 - 106	4
0	Менее показателей, соответствующих 1 баллу								6,8	119- 120	14	10, 2- 10, 3	6	59		103 - 104	3
									6,7	117- 118	13	10, 4- 10, 5				101 - 102	2
									7,0	115- 116	12	10, 7- 10, 6	5	60	*	100	1
									Менее показателей, соответствующих 1 баллу								0

*Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.

**Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, но с удержанием прямых ног руками.

*** Все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.

Обязательная техническая программа (девушки, юноши)			
Баллы	Выполнение основных элементов // базовых шагов классической аэробики	Выполнение основных элементов// базовых шагов степ-аэробики	Составление и выполнение композиции на 32 счета
10	Все базовые шаги выполнены правильно		
9	Все базовые шаги выполнены на хорошем уровне, но имеются незначительные единичные недочеты		
8			
7	Базовые шаги выполнены, в небольшой части выполненных шагов допущены ошибки		
6			
5	Базовые шаги выполнены, ошибки допущены лишь в половине шагов		Выполненная композиция удовлетворяет требования всех пяти критериев оценивания

4			Выполненная композиция удовлетворяет требования только четырех из пяти критериев оценивания
3	Базовые шаги выполнены, но в большей части шагов допущены ошибки		Выполненная композиция удовлетворяет требования только трех из пяти критериев оценивания
2			Выполненная композиция удовлетворяет требования только двух из пяти критериев оценивания
1	Большая часть базовых шагов не выполнена		Выполненная композиция удовлетворяет требования только одного из пяти критериев оценивания
0			