

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
до года обучения
по виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			Мальчики /юноши				Девочки /девушки			
1. Нормативы общей физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
1.1	Бег на 30 м.	с	7,0 и более	6,9	6,8-6,5	6,4 и менее	7,2 и более	7,1	7,0-6,7	6,6 и менее
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	6 и менее	7	8	9 и более	3 и менее	4	5	6 и более
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	7,11 и более	7,10	7,09-7,06	7,05 и менее	7,36 и более	7,35	7,34-7,31	7,30 и менее
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	0	+1	+2	+3 и более	+2	+3	+4	+5 и более
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	109 и менее	110	111-115	115 и более	104 и менее	105	105-108	108 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки										
			Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.	Неуд.	Уд.	Хор.	Отл.
2.2	Исходное положение-стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад.	градусов	менее 15	15	15-18	18-25	менее 30	30	30-35	35-40
2.3	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа	с	3 и менее	не менее 4			4 и менее	не менее 5		

	прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения.									
2.4	Исходное положение- лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в исходное положение.	количество раз	6 и менее	7	8-9	10	4 и менее	5	6-7	8