

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица № 1

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее7	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Исходное положение- стойка,ноги	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30

	вместе,руки вверху,в замке.отведение рук назад					
2.2	Равновесие на одной ноге,другую согнуть в сторону,стопа прижата к колену опорной ноги,руки в стороны.Удержан ие положения.	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5
2.3	Исходное положение-лежа на спине.Ноги согнуты в коленях на ширине плеч,руки согнуты и сжаты в замок за головой.Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количеств о раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5

**Нормативы общей физической и технической подготовки,  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап  
спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица №2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	70
2.2	Исходное положение- лежа на спине.Ноги согнуты в коленях на ширине плеч,руки согнуты и сжаты в замок за головой.Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2	Исходное положение-лежа на спине.Ноги согнуты в коленях на ширине плеч,руки согнуты и сжаты в замок за головой.Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			47	
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	

			13,4	16,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			