

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «танцевальный спорт»  
(ПРИЕМНЫЕ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики /юноши	Девочки /девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м.	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м.	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
2.2.	Исходное положение-стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад.	градус	не менее	
			15	30
2.3.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения.	с	не менее	
			4	5
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	не менее	
			7	5