Приложение 5

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 80 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Гибкость | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 15°) | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (не менее 30°) |
| Координационные способности | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 секунд) | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 секунд) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз) |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение