Приложение 6

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

(пункт 2.1)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 120 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 120 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 минуту) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 минуту) |
| Скоростно-выносливые качества | Исполнение в паре основных базовых элементов танцев европейской и латиноамериканской программы в течение 2-х минут в установленных музыкальных ритмах | |
| Техническое мастерство | Последовательное исполнение в паре 5-ти европейских и 5-ти латиноамериканских танцев (по 2 минуты каждый) | |