Приложение 7

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 этапе спортивного совершенствования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юниоры | Юниорки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 50 раз за 1 минуту) | Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 минуту) |
| Скоростно-выносливые качества | Исполнение в паре основных базовых элементов и композиций танцев европейской или латиноамериканской программы в течение 2 минут 15 секунд в установленных музыкальных ритмах | |
| Техническое мастерство | Исполнение в паре композиций танцев европейской или латиноамериканской программы с использованием фигур и соединений повышенной сложности в усложненных ритмах | |
| Спортивный разряд | «Кандидат в мастера спорта» | |