**НОРМАТИВЫ**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта «танцевальный спорт»**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 | 6,5 | 6,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 6 | 10 | 6 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более |
| 7.10 | 7.35 | 6.40 | 7.05 | 6.30 | 7.00 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 | +3 | +5 | +4 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 115 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад | градусов | не менее |
| 15 | 30 | 15 | 30 | 15 | 30 |
| 2.2. | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения | с | не менее |
| 4 | 5 | 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 | количество раз | не менее |
| 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов |
|  | Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее |
| 8 | 5 | 10 | 6 | 10 | 6 |
|  | Исходное положение - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | количество раз | не менее |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

**НОРМАТИВЫ**

**общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

**по виду спорта «танцевальный спорт»**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | **УТЭ-2** | **УТЭ-3** | **УТЭ-4** | **УТЭ-5** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,9 | 6,1 | 5,9 | 6,1 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,8 | 5,5 | 5,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 15 | 10 | 15 | 10 | 18 | 10 | 20 | 10 | 23 | 12 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,1 | 9,3 | 9,1 | 9,3 | 8,9 | 9,1 | 8,7 | 8,9 | 8,5 | 8,7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 140 | 150 | 140 | 155 | 145 | 160 | 150 | 170 | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее |
| 80 | 80 | 80 | 80 | 90 | 90 | 100 | 100 | 110 | 110 |
| 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 | 35 | 35 | 35 | 37 | 37 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов |
| 3.1. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп. Фиксация положения | с | не менее |
| 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| 3.2. | Исходное положение - стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами о стену. Фиксация положения | с | не менее |
| 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| 4. Уровень спортивной квалификации |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**НОРМАТИВЫ**

**общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

**для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | **ЭССМ-2** | **ЭССМ-3** |
| **юноши/****юниоры/****мужчины** | **девушки/юниорки/****женщины** | **юноши/****юниоры/****мужчины** | **девушки/юниорки/****женщины** | **юноши/****юниоры/****мужчины** | **девушки/юниорки/****женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 | 8,1 | 9,5 | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 | 37 | 15 | 37 | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 | +11 | +15 | +11 | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 | 7,2 | 8,0 | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 | 215 | 180 | 215 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 | 49 | 43 | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее |
| 160 | 150 | 165 | 155 | 170 | 160 |
| 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 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 |
| 3. Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «брейкинг», дополнительно необходимо выполнение следующих нормативов специальной физической подготовки |
| 3.1. | Исходное положение - стойка на лопатках. Выпрямленными руками взяться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения | с | не менее |
| 15 | 15 | 15 |
| **4. Уровень спортивной квалификации** |
| 4.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |