

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
для ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ" (с 6 лет)  
2023 ГОД**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики		девочки	
			Требования (количество баллов)		Требования (количество баллов)	
1.	Бег на 30 м (мал. не более 6,9 с) (дев. не более 7,1 с)	с	6,8 с и меньше	6,9 с	7,0 с и больше	7,0 с и меньше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла
2.	Смешаное передвижение на 1000 м (мал. не более 7,10 м) (дев. не более 7,35 м)	с	7,09 м и меньше	7,10 м	7,11 м и больше	7,34 м и меньше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мал. не менее 7 раз.) (дев. не менее 4 раз.)	Кол-во раз	8 раз и больше	7 раз	6 раз и меньше	5 раз и больше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (мал. не менее +1 раз.) (дев. не менее +3 раз.)	Кол-во раз	2 см и больше	1 см	меньше 1 см	4 см и больше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла
5.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Полъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение (мал. не менее 7 раз) (дев. не менее 5 раз)	с	8р и более	7р	бр и менее	бр и более
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (мал. не менее 110см) (дев. не менее 105см)	см	115 см и больше	110 см	109 см и меньше	110 см и больше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла

7.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения (мал. не менее 4с) (дев. не менее 5с)	Кол-во раз	5 с и больше	4 с	3 с и меньше	6 с и больше	5 с	4 с и меньше
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
8.	Исходное положение – стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад (мал. не менее 15 град.) (дев. не менее 30 град.)	Кол-во раз	Более 15град.	15град.	Менее 15град.	Более 30град.	30град.	Менее 30град.
		баллы	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов

Инструктор-методист \_\_\_\_\_ Белиев В.В.