РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРОЯ»

302024, г Орел, ул. 6-ой Орловской дивизии, д. 25 [oo\_orel\_troya@orel-region.ru](mailto:oo_orel_troya@orel-region.ru)

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ ДО  «Спортивная школа «ТРОЯ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.В. Трояновский |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«танцевальный спорт»

девочки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Норматив | Балл | Норматив | Балл |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | не более 7,1 с | 1 | более 7,1 с | 0 |
| 1.2 | Смешанное передвижение  на 1000 м | не более 7 мин. 35 с. | 1 | более 7 мин. 35 с. | 0 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | не менее 4 раз | 1 | менее 4 раз | 0 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | не менее +3 см | 1 | менее +3 см | 0 |
| 1.5 | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | не менее 105 см | 1 | менее 105 см | 0 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | Исходное положение -стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке.  Отведение рук назад | не менее 30  градусов | 1 | менее 30 градусов | 0 |
| 2.2 | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения | не менее 5 с | 1 | менее 5 с | 0 |
| 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 | не менее 5 раз | 1 | менее 5 раз | 0 |

8 баллов – «зачет»

менее 8 баллов – «не зачет»