

**Нормативы общей физической и специальной подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
По виду спорта «танцевальный спорт»**

№ п/п	Регистрационный номер	Зачет/незачет	Пол	Контрольные упражнения (тесты)												
				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 (кол-во раз)		Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны, Удержание положения(с)		Исходное положение-стоя, ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад (градус)		Прыжок в высоту с места (см)		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)				
				Не менее 7	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 30	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 2	Не менее 110	Не менее 7,10	Не менее 7	Не менее +1	Не менее 6,9	
1	232	зачет	Юн	Не более 7,1	Не более 7,35	Не более 105	Не более 15	Не менее 30	Не менее 15	Не менее 20	Не менее 2	Не менее 110	Не более 7,10	Не менее 7	Не менее +1	Не более 6,9
			Дев	Не более 7,1	Не более 7,35	Не менее 105	Не менее 15	Не менее 30	Не менее 20	Не менее 1	Не менее 15	Не менее 2	Не менее 105	Не более 7,35	Не менее 4	Не менее +3
				Фактическое значение												
1	232	зачет	жен	6,5	+3	9	7,20	130	2	15	30	9	8			



Состав привезенной комиссии:
 Инструктор-методист: россия
 Тренер по спортивной аэробике: россия
 Криконок К.А.
 Петроченко С.В.