

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Таблица № 1

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по танцевальному спорту**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения
Скоростные способности	2	среднее влияние
Мышечная сила	1	незначительное влияние
Вестибулярная устойчивость	3	значительное влияние
Выносливость	2	среднее влияние
Гибкость	2	среднее влияние
Координационные способности	3	значительное влияние
Телосложение	3	значительное влияние

Таблица № 2

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b> 1.1. Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 сек)	Бег на 30 м (не более 7,2 сек)
1.2. Сила	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

2.2. Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
2.3. Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад (не менее 15*)	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверху в замке. Отведение рук назад (не менее 30*)
2.4. Вестибулярная устойчивость	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 сек)	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 5 сек)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 6 баллов (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- при поступлении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по п. 2.4. вестибулярная устойчивость.

Таблица № 3

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>		
1.1. Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 сек)	Бег на 20 м (не более 4,8 сек)
1.3. Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 м)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 м)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>		
2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
2.2. Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 13,5 с)

2.3. Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин)
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши, Девушки	
1) Walts: 1. правый спин поворот; 2. плетение; 3. перемена хэзитэйшн;		15,0
2) Quickstep: 1. четвертной поворот вправо; 2. лок степ назад; 3. лок степ вперед;		15,0
3) Samba: 1. бота фога в продвижении ( вперед и назад); 2. самба ход в сторону; 3. Вольта в продвижении вправо и влево;		15,0
4) Cha-cha-cha: 1. алемана; 2. три ча-ча-ча; 3. открытый хиптвист;		15,0
Спортивный разряд		Третий юношеский

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 18 баллов (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок: 1 балл – исполнение не под музыку, 1 балл – нарушение техники выполнения, 1 балл – нарушение хореографии, 1 балл – нарушение осанки и линейности;
- при поступлении преимущества имеют лица, выполнившие полностью обязательную техническую программу

Таблица № 4

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b> 1.1. Выносливость	Бег 600 м (не более 2 мин 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 25 сек)

1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,8 сек)	Бег на 20 м (не более 4,4 сек)
<b>2. по специальной физической подготовке</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
2.1. Скоростно-силовые качества		
2.2. Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 150 прыжков за 1 мин)
2.3. Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 м)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 м)
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши, Девушки	
1) Waltz:		20,0
1. ховер корте;		
2. фоллэвэй и слип пивот;		
3. поворотный лок вправо;		
4. фоллэвей натуральный поворот;		
2) Tango:		20,0
1. чейс;		
2. левый фоллэвэй и слип пивот;		
3. наружный спин;		
4. мини файв степ;		
3) Viennese Waltz:		10,0
1. перемена назад из правого поворота в левый;		
2. перемена назад из левого поворота в правый;		
4) Foxtrot:		20,0
1. перо;		
2. тройной шаг;		
3. левый поворот;		
4. правый поворот;		
5) Quickstep:		25,0
1. фиштейл;		
2. румба кросс;		
3. типси вправо;		
4. типси влево;		
5. 6 быстрых бегущих;		
6) Samba:		20,0
1. вольта по кругу в теневой позиции;		
2. правый ролл;		
3. контра бота фога;		
4. бег в променад и контр променад;		
7) Cha-cha-cha:		20,0
1. ритм «гуапача»;		

2. дробный кубинский брейк из ОКПП и ОПП; 3. следуй за мной; 4. спираль;	
8) Rumba: 1. открытый хиптвист; 2. скользящие дверцы; 3. три тройки; 4. три алеманы;	20,0
9) Paso Doble: 1. апельь; 2. атака; 3. шассе плащ; 4. твист поворот;	20,0
10) Jive: 1. шоулдер спин; 2. чаггин; 3. катапульта; 4. смена мест справа налево с двойным поворотом;	20,0
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 44 балла (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок: 1 балл – исполнение не под музыку, 1 балл – нарушение техники выполнения, 1 балл – нарушение хореографии, 1 балл – нарушение осанки и линейности;
- при поступлении преимущества имеют лица, выполнившие полностью обязательную техническую программу.

Таблица № 5

**Нормативы общефизической, специальной физической и обязательной технической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения танцевального спорта**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>1. по общей физической подготовке</b>		
1.1. Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 46 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин 04 сек)
1.2. Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 сек)	Бег на 20 м (не более 4,3 сек)

<b>2. по специальной физической подготовке</b> 2.1. Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
2.2. Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 180 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за 1 мин)
2.3. Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 47 раз за 1 м)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 40 раз за 1 м)
<b>Техническое мастерство</b>	<b>Обязательная техническая программа</b>	
	Юноши, Девушки	
1) <b>Waltz:</b> 1. ховер корте; 2. фоллэвэй и слип пивот; 3. бегущий спин поворот; 4. плетение из ПП;	20,0	
2) <b>Tango:</b> 1. чейс; 2. левый фоллэвэй и слип пивот; 3. наружный спин; 4. файв степ;	20,0	
3) <b>Viennese Waltz:</b> 1. перемена назад из правого поворота в левый; 2. перемена назад из левого поворота в правый; 3. правый поворот; 4. левый поворот;	20,0	
4) <b>Foxtrot:</b> 1. перо; 2. тройной шаг; 3. левый поворот; 4. правый поворот;	20,0	
5) <b>Quickstep:</b> 1. фиштейл; 2. румба кросс; 3. типси вправо; 4. типси влево; 5. 6 быстрых бегущих;	25,0	
6) <b>Samba:</b> 1. карусель; 2. левый ролл; 3. крисс кросс бота фога; 4. бег в променад и контр променад;	20,0	
7) <b>Cha-cha-cha:</b> 1. ритм «гуапача»;	20,0	

2. дробный кубинский брейк из ОКПП и ОПП; 3. следуй за мной; 4. спираль;	
8) Rumba: 1. открытый хиптвист; 2. скользящие дверцы; 3. три тройки; 4. три алеманы;	20,0
9) Paso Doble: 1. синкопированный аппель; 2. атака; 3. шассе плащ; 4. твист поворот;	20,0
10) Jive: 1. шоулдер спин; 2. чаггин; 3. катапульта; 4. смена мест справа налево с двойным поворотом;	20,0
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса

### **Примечание:**

- минимальное количество баллов для зачисления – 44 балла (зачёт);
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей (сноска\*);
- обязательная техническая подготовка оценивается из 5-ти баллов за каждое упражнение с применением системы 4-х сбавок: 1 балл – исполнение не под музыку, 1 балл – нарушение техники выполнения, 1 балл – нарушение хореографии, 1 балл – нарушение осанки и линейности;
- при поступлении преимущества имеют лица, выполнившие полностью обязательную техническую программу.

### **Сноска\***

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у поступающих, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, разработана балльная система оценки показателей.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение;

1 балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки:

- до 1 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 1

балл (итого 2 балла);

- до 2 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) – добавляется 2 балла (итого 3 балла);

- до 3 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 3 балла (итого 4 балла) и т.д.

- до 4 (сантиметров, секунд, количество раз, баллов) - добавляется 4 балла (итого 5 баллов) и т.д.

Директор МБУ МОГК ЦРВС № 3

И.А. Корсикова-Слонова

Принято на заседании Тренерского совета

МБУ МОГК ЦРВС № 3

Протокол № 1 от « 27 » октября 2015 г.