

Организация индивидуального отбора по виду спорта танцевальный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Характеристика этапа
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	<ul style="list-style-type: none">- повышение уровня общей и специальной физической, тактической, технической и психологической подготовки.- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт,- формирование спортивной мотивации,- укрепление здоровья спортсменов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за 1 мин)	Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 60 прыжков за 1 мин)
	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз за 1 мин)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз за 1 мин)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	