

Приложение № 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5
2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			16	
3.	Бег непрерывный в свободном темпе	мин	не менее	
			5	4
4.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
5.	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			20	15
8.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	4
9.	И.П. – 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 И.П.	количество раз	не менее	
			8	7

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.