

ПЛАВАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года (НП – 1)

8 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши			Контрольные упражнения (тесты) Девушки		
	1	2	3	1	2	3
Количество баллов:	1	2	3	1	2	3
Скоростно-силовые качества:						
Бросок набивного мяча, стоя из- за головы, вес 1 кг	3,8 м	4,5 м	5,0 м	3,3 м	4,0 м	4,5 м
Челночный бег 3*10 м	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Гибкость:						
выкрут прямых рук вперед-назад	70 см	65 см	60 см	70 см	65 см	60 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	0	-2 см	- 6 см	0	- 2см	- 6см

ПЛАВАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года (НП – 1)

9 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) юноши			Контрольные упражнения (тесты) девушки		
	1	2	3	1	2	3
Количество баллов:	1	2	3	1	2	3
Скоростно-силовые качества:						
Бросок набивного мяча, стоя из- за головы, вес 1 кг	3,8 м	4,2 м	4,6 м	3,3 м	3,7 м	4,1 м
Челночный бег 3*10 м	10,0 с	9,6 с	9,2с	10,5 с	10,1с	9,7 с
Гибкость: выкрут прямых рук вперед-назад	70 см	65 см	60 см	70 см	65 см	60 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	0	-4 см	-8 см	0	-4 см	-8 см