ПЛАВАНИЕ

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) - юноши			Контрольные упражнения (тесты) - девушки		
Количество баллов:	1	2	3	1	2	3
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.Бег на 30 м (с)	**не более 6,9**	не более 6,7	не более 6,5	**не более 7,1**	не более 6,9	не более 6,7
1.2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**не менее 7**	не менее 8	не менее 9	**не менее 4**	не менее 5	не менее 6
1.3.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	**не менее +1**	не менее +4	не менее +7	**не менее +3**	не менее +6	не менее +9
1.4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**не менее 110**	не менее 120	не менее 130	**не менее 105**	не менее 115	не менее 120

2. Просмотр навыков плавания на воде.