

ПЛАВАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки для детей 2014 г.р.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) - юноши			Контрольные упражнения (тесты) - девушки		
	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. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.Челночный бег 3*10 м с высокого старта (с)	не более 10,1	не более 9,9	не более 9,7	не более 10,6	не более 10,4	не более 10,2
2.2.Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее 3,5	не менее 3,7	не менее 3,9	не менее 3	не менее 3,2	не менее 3,4
2.3.Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, (количество раз)	не менее 1	не менее 2	не менее 3	не менее 1	не менее 2	не менее 3

Дополнительно для детей 2013 г.р.

2. Нормативы специальной физической подготовки	
2.4.Плавание (вольный стиль) 50м	без учета времени – выполнение 1 балл