Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измере  ния | Норматив до года обучения | | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | | | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 7 | 4 | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | не менее | |
| +1 | +3 | | | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | не менее | |
| 110 | 105 | | | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м  с высокого старта | с | не более | | | | не более | |
| 10,1 | | 10,6 | | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом  1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | | не менее | |
| 3,5 | | | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | | | | не менее | |
| 1 | | | | 3 | |