

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» до года обучения**

Упражнения	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 30 м (с)	Упражнение выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 30 метров составляет не более 2 человек.	0	более 6,9	более 7,1
		1	6,9	7,1
		2	6,8	7,0
		3	6,7	6,9
		4	6,6	6,8
		5	менее 6,6	менее 6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Исходное положение – упор лежа на груди, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, лицо опущено вниз, ноги вместе. Сгибая руки в локтях, опустить туловище вниз, коснувшись грудью пола. Спина не должна выгибаться к полу, ягодицы не должны подниматься вверх	0	менее 7	менее 4
		1	7	4
		2	8	5
		3	9	6
		4	10	7
		5	11 и более	8 и более
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Упражнение проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка. Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	0	0 и выше уровня скамьи	+2 и выше уровня скамьи
		1	+1	+3
		2	+2	+4
		3	+3	+5
		4	+4	+6
		5	+5 и ниже уровня скамьи	+7 и ниже уровня скамьи
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя, перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	0	менее 110	менее 105
		1	110	105
		2	111-118	106-111
		3	119-126	112-117
		4	127-134	118-129
		5	140 и более	130 и более
Челночный бег 3 x 10 м (с)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии из положения высокого старта; движение осуществляется бегом	0	более 10,1	более 10,6
		1	10,1	10,6
		2	9,9	10,4
		3	9,7	10,1

	до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	4	9,5	9,7
		5	9,3 и менее	9,5 и менее
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг двумя руками за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	3,5 и менее	3 и менее
		1	3,5	3
		2	3,6	3,1
		3	3,7	3,2
		4	3,8	3,3
		5	4,0	3,5