

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

Упражнения	Техника выполнения контрольного упражнения	Критерии оценки	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
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	не менее	
		7	4
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.	не менее	
		+1	+3
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.	не менее	
		110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки			
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.	не менее	
		3,5	3