

ПЛАВАНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

N п./п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учёта времени	
2.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2.3.	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой Бросок мяча вперёд.	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад	количество раз	не менее	
			1	