Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Отделение плавания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Баллы  | Сумма для зачисления 15 баллов  |
| 1 | Наклон вперед не сгибая ноги в коленях | 0 – 10б | - 2 – 8б | -4 -5б  | -7 -3б | -10 - 1б |  |
| 2 | Бросок набивного мяча | 4 м и выше 10 б | 3,6 – 8 б | 3,2 – 5 б | 3,0 – 3б | 2,8 – 1 б |  |
| 3 | Выкрут прямых рук | 0 см – 10 б | 5 см – 8 б | 10 см – 5 б | 15 см – 3 б | 20 см – 1 б |  |
| 4 | Челночный бег 3х10 | 11,1 и выше – 10б  | 11,4 – 8 б | 11,7 – 5 б | 12,0 – 3 б | 12,1 – 1 б |  |