

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

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее)	Кол-во раз	7	4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи не менее)	см	+1	+3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	см	110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта не более	с	10,1	10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее)	м	3,5	3
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее)	Кол-во раз	1	1