

СПОРТ ГЛУХИХ (ПЛАВАНИЕ)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт глухих»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «плавание»				
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			