

ПРЫЖКИ В ВОДУ

Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора для зачисления в спортивно-оздоровительные группы

Мальчики, девочки 2017 – 2019 г.р.

Каждое упражнение оценивается по 5-балльной шкале

1. Антропометрические данные (стройность, подтянутость)
2. Контрольные упражнения

Упражнения	Нормативы	
	Мальчики	Девочки
Бег 10 м, с	не более 3,4	не более 3,6
Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол» 90°, кол-во раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	не менее 3 раз	не менее 3 раз
Напрыгивание на возвышение высотой 20 см за 30 с, кол-во раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Прыжок в длину с места, см	не менее 105 см	не менее 100 см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5
Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	не менее 11 раз	не менее 10 раз
Плавание	Проплавание 10 м в нарукавниках/поясе без учета времени	

Количество баллов для зачисления- 50