

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

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

Девочки 2017 – 2019 г.р.

Каждое упражнение оценивается по 5-балльной шкале

1. Визуальная оценка антропометрических данных (оценивается соответствие модельным характеристикам – телосложение, морфологическая составляющая)

2. Коэффициент фактурности: отношение параметров рост сидя к росту стоя умножить на 100 – должен быть менее 50 (чем меньше коэффициент, тем более фактурная спортсменка).

3. Проплывание 10 м в нарукавниках/поясе.

4. Координация круговых движений рук в положении стоя одновременно, попеременно, вперед, назад.

5. Складка в положении стоя.

6. Из положения лежа, прогибание с выпрямлением рук и ног – «мостик».

7. Стойка на носках, руки вверх, глаза закрыты (оценивается время удержания равновесия).

8. Шпагаты правой, левой ногой (оценивается подвижность тазобедренных суставов). Каждый шпагат оценивается отдельно.

9. Подвижность голеностопных, локтевых, коленных суставов.

Количество баллов для зачисления - 50