

ПЛАВАНИЕ

Контрольные нормативы для проведения индивидуального отбора по плаванию

Для зачисления в группы начальной подготовки 1 года:
мальчики, девочки 2016 г.р.

В ходе тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях в течение трех месяцев (с октября по декабрь, 6 часов в неделю) кандидаты выполняют тестовые упражнения.

Каждое упражнение оценивается по 5-балльной шкале

При зачислении в группы учитываются следующие качества:

- антропометрия (рост, характеристика подвижности суставов, длинные «сухие» мышцы, короткие «сухие» мышцы, длина кисти рук и стопы; широкая кисть, полнота)

- плавучесть
- гибкость;
- координация движений;
- мотивация ребенка (желание быть первым);
- концентрация внимания;
- сила (мышечный тонус);
- скоростно-силовые качества.

Учитывается также участие, как минимум, в двух соревнованиях с октября по декабрь и интегральная оценка тренера.

Бюджетная группа начинает работать с января 2024 года