**ПЛАВАНИЕ**

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
|  | **Мальчики** | **Девочки**  |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Наклон вперед стоя на скамейке | 0-3 | 0-3 |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места, см | Не менее 110 | Не менее 100 |
| Отжимания, раз | Не менее 6 раз | Не менее 4 раз |
| Плавание | 25 м кроль на груди или на спине | + | + |