**ПОДВОДНЫЙ СПОРТ**

**Нормативы общей физической подготовки**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения (тесты)** | **Нормативы** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Подвижность голеностопного сустава | 4 – 10 см | 4 – 10 см |
| Подвижность тазобедренного сустава | 40-60 см | 40-60 см |
| Наклон вперед стоя на скамейке | Не менее 0-3 см | Не менее 0-3 см |
| Мостик | 0 – 50 см | 0 – 50 см |
| Выкрут прямых рук  вперёд-назад | + | + |
| Прыжок в длину с места | Не менее 110 см | Не менее 100 см |
| Бег 30 м | Не более 7,0 сек. | Не более 8,0 сек. |