

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» не менее 45 градусов (не менее 6 раз)
Гибкость	Лежа на спине, перейти в положение сидя и.п. лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до касания пола пальцами ног за головой и.п. - лежа на спине, (не менее 8 раз)
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Упражнение «мост» из и.п. положения, лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
	Наклон вперед с удержанием захвата ног и.п. - стоя, ноги вместе (не менее 10 с)
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (25 в/с, 25 батт, 25 брасс, 25 н/с, 75 в/с) (не более 4 мин 30 с)
Техническое мастерство	Участие в соревнованиях 2 раза в год, выполнение юношеских разрядов

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)				
Сила	<p align="center">Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)</p>				
	<p align="center">Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» не менее 45 градусов (не менее 10 раз)</p>				
	<p align="center">Подъем ног (через согнутые) из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)</p>				
	<p align="center">Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)</p>				
Гибкость	<p align="center">Подъем и наклоны туловища вперед и.п. - лежа на спине, руки за головой (не менее 12 раз)</p>				
	<p align="center">Подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, и.п. - лежа на спине руки в стороны (не менее 10 раз)</p>				
	<p align="center">Продольный шпагат (бедра касаются пола)</p>				
	<p align="center">Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)</p>				
	<p align="center">Упражнение «Мост» из положения, лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)</p>				
Скоростно-силовые	<p align="center">Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)</p>				
	<p align="center">Плавание 200 м в/с (не менее 3 мин 50 с)</p>				
Техническое мастерство	<p align="center">Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год, выполнение разрядов</p>				
	Т (СС)-1 2 юн	Т (СС)-2 1 юн.	Т (СС)-3 3-2 разряд	Т (СС)-4 2 разряд	Т (СС)-5 1 разряд

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **совершенствования спортивного** мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног (через согнутые) из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения «угол» не менее 45 ° в висе на гимнастической стенке (не менее 15 сек)
Гибкость	И.П. - лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 сек (не менее 9 раз)
	И.П. - стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 сек)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упр. «Мост» на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (или утяжелителями) (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 сек)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 сек)
Выносливость	Стойка на руках на полу у опоры (не менее 10 сек)
Техническое мастерство	Выполнение норматива КМС

