

**Контрольные нормативы
для групп начального обучения (1 год) по виду спорта «Синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	не менее
			3
2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее
			5
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			30
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			30
5.	Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек)	см	не более
			30
6.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее
			5,0
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	кол-во раз	не менее
			4

**Контрольные нормативы
для групп начального обучения (2 год) по виду спорта «Синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	не менее
			8
2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее
			10
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			25
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			25
5.	Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек)	см	не более
			20
6.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее
			10,0
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	кол-во раз	не менее
			8

**Контрольные нормативы
для групп начального обучения (3 год) по виду спорта «Синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			не менее	
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	не менее	
				10
2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее	
				12
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
				22
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
				22
5.	Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек)	см	не более	
				18
6.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее	
				15,0
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	кол-во раз	не менее	
				10

**Контрольные нормативы
для групп спортивной специализации (1,2,3,4,5 года обучения)
по виду спорта «Синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	кол-во раз	не менее				
			10	11	12	13	14
2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение "угол"	кол-во раз	не менее				
			6	7	7	8	8
3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 сек)	кол-во раз	не менее				
			5	6	6	6	7
4.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более				
			20	16	12	9	7
5.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более				
			20	16	12	9	7
6.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек	см	не более				
			40	35	30	25	22

**Контрольные нормативы
для групп совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «Синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			15
2.	И.п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее
			8
3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 сек)	количество раз	не менее
			8
4.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			5
5.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			5
6.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек	см	не более
			20

**Контрольные нормативы
для групп высшего спортивного мастерства
по виду спорта «Синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее
			18
2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее
			9
3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15 с)	количество раз	не менее
			10
4.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			0
5.	Поперечный шпагат (от бедра до пола)	см	не более
			0
6.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек	см	не более
			10