

Согласовано:  
Методический совет № 2  
« 10 » 06 2020 г.

Утверждаю:  
Директор МАУ СШ № 2 «Юность»  
Р.В. Сопов  
« 10 » 06 2020 г.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этапе начальной подготовки отделения плавания МАУ СШ №2 «Юность» на 2020-2021 уч.год**

Контрольные упражнения	мальчики	девочки	баллы
<b>Оценка антропометрических данных</b>			
Рост, характеристика подвижности локтевого и коленного суставов, оценка морфологической составляющей	+	+	1
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
Бросок набивного мяча 1 кг	3,8 м	3,3 м	меньше нормы– 1 больше нормы– 2
Наклон вперед стоя	Достать пальцами рук пола Достать кулаками пол Достать ладонями пол		1 2 3
Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата больше уровня плеч Ширина хвата на уровне плеч Ширина хвата меньше уровня плеч		1 2 3
Челночный бег 3x10 м	10,0 сек	10,5 сек	быстрее - 1
<b>Плавание</b>			
25 метров вольный стиль	Быстрее 35 сек. 35-45 сек. 45-55 сек.		5 4 3