

ПРИНЯТО
Тренерским советом
ГБУ ДО РСШОР по водным
видам спорта «Акватика»
Протокол № 2
От «15» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСШОР
по водным видам спорта





И.А. Камешков

2023г.

**Вступительные нормативы для поступления в
ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика»
Отделение: синхронное плавание**

Группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Общая физическая подготовка							
		0 БАЛЛОВ	1 БАЛЛ	2 БАЛЛА	3 БАЛЛА	4 БАЛЛА	5 БАЛЛОВ
1	Наклон вперед	Не выполнен			пальцы	ладони	Уйти в плюс
2	Выпрыгивания из приседа за 30с.	Менее 6	6	7	8	9	10
Плавательная подготовка							
1	25 м вольный стиль. Без учета времени						
Специальная физическая подготовка							
1	Продольный шпагат правой, левой ногой	Не выполнен	140- 149 грд	150- 159 грд	160-169 грд	170-179 грд	180 грд
2	Поперечный шпагат	Не выполнен	140- 149 грд	150- 159 грд	160-169 грд	170-179 грд	180 грд
3	Гимнастический мост (мост в выпрямленными в коленных суставах ногами)	-	-	-		 Руки плечи и грудь на одной линии	Плечи за линией рук
Внешний вид							
1	Телосложение	Лишний вес	крепкое		нормальное		астеник

Оценивается внешний вид стоп коленных суставов. Возможно зачисление детей, не умеющих плавать при условии сдачи нормативов общей и специальной подготовки на 4 и 5.

Заместитель директора по учебно- спортивной работе _____ /Зуфаров Э.В.