

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Методические указания	Оценка в баллах
	Девушки		
сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Ноги вместе, носки колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
гибкость	И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)	Руки на плечах, ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	И.П. лежа на спине, поднимание ног до касания пола пальцами за головой (не менее 8 раз)	Ноги вместе, прямые, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	Продольный шпагат (не более 10 см от пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние между стопами до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)	Руки и ноги в напряжении, почти выпрямлены	1
	И.П. стоя. ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 сек)	Колени выпрямлены	1
скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 10 сек (не менее 2 раз)	Руки, во время прыжка, поднимаются вверх	1
	Комплексное плавание 175м (не более 4 мин 30 сек)	Технически правильно	1
техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Классификационные фигуры возрастной группы 12 лет и моложе, «Дельфиник» 1-2 ступеней	1
Проходной балл - 8			

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Методические указания	Оценка в баллах
	Девушки		
сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)	Тело прямое в горизонтали, касание грудью скамейки.	1
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)	Ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек)	Ноги вместе, носки колени оттянуты угол между телом и ногами 90 градусов	1
гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)	Ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)	Ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	Руки и ноги в напряжении, почти выпрямлены	1
скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 20 сек (не менее 5 раз)	Руки, во время прыжка, поднимаются вверх	1
	Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 сек)	Технически правильно, старт и повороты технически правильно	1
техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Классификационные фигуры возрастной категории 12 лет и мол. и 13-15 лет, соответствующие спортивному разряду того года спортивной подготовки, на котором находится спортсмен	1
Спортивный разряд	КМС	На конец данного этапа	
Проходной балл - 10			

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Методические указания	Оценка в баллах
	Девушки		
сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Тело прямое в горизонтали, касание грудью скамейки.	1
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Касание подбородком перекладины	1
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)	Ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 15 с)	Ноги вместе, носки колени оттянуты угол между телом и ногами 90 градусов	1
гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)	Ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)	Колени выпрямлены	1
	Продольный шпагат (бедрала касаются пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Поперечный шпагат (бедрала касаются пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Упражнение "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°)	Руки и ноги в напряжении, почти выпрямлены, вертикальная нога выпрямлена, носок, колено оттянуты	1
скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)	Руки, во время прыжка, поднимаются вверх	1
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 с)	Технически правильно, старт и повороты технически правильно	1
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 с)	Технически правильно, старт и повороты технически правильно	1
выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)	Ноги вместе, носки оттянуты	1
техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Классификационные фигуры возрастной категории юниоры 13-15 лет соответствующие спортивному разряду того года спортивной подготовки, на котором находится спортсмен	1
спортивный разряд	МС	На конец данного этапа	
Проходной балл - 14			

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Методические указания	Оценка в баллах
	Женщины		
сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Тело прямое в горизонтали, касание грудью скамейки	1
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Касание подбородком перекладины	1
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)	Ноги вместе, носки, колени оттянуты, в одном темпе, без остановок	1
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)	Ноги вместе, носки колени оттянуты угол между телом и ногами 90 градусов	1
гибкость	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)	Колени выпрямлены	1
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Корпус тела выпрямлен ровно вверх, руки в стороны	1
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение ноги от вертикали не более 15 градусов)	Руки и ноги в напряжении, почти выпрямлены, вертикальная нога выпрямлена, носок, колено оттянуты	1
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)	Руки, во время прыжка, поднимаются вверх	1
	Комплексное плавание 200 м (не более 2 мин 50 с)	Технически правильно, старт и повороты технически правильно	1
	Плавание 100 м (не более 1 мин 8 с)	Технически правильно, старт и повороты технически правильно	1
Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10 с)	Ноги вместе, носки оттянуты	1
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Классификационные фигуры возрастной категории юниоры, техническая и произвольная и программы соответствующие спортивному разряду того года спортивной подготовки, на котором находится спортсмен	1
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	На конец данного этапа	
Проходной балл - 13			