

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ**  
**ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**  
**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**  
**1-го года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении Выше уровня возвышения-2 балла до уровня возвышения – 3 балла ниже уровня возвышения на пол-ладони -4 ниже уровня возвышения, на длину ладони – 5 баллов	Наклон вперед, стоя на возвышении Выше уровня возвышения-2 балла до уровня возвышения – 3 балла ниже уровня возвышения на пол-ладони -4 ниже уровня возвышения, на длину ладони – 5 баллов
Техническое мастерство	Плавание 50 м: (техника плавания, время)	Плавание 50 м: (техника плавания, время)
	Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)	Плавание: 100 м к/пл (Время, техника плавания, старты, повороты)

**Спортивный разряд:**

**- Т-1 – 1-й юношеский спортивный разряд**