

Тесты для зачисления на 1 этап спортивной подготовки

		1	2	3	4
Тест № 1	Подвижность плечевого сустава (прокручивание)	больше ширины плеч	ширина плеч	меньше ширины плеч	кисти вместе
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 2	Подвижность позвоночника	без касания пальцев ног	касание кончиками пальцев	касание ладонью	касание запястьем
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 3	Подвижность голеностопных суставов	не касание пола 6-8 см	не касание пола 5-3 см	не касание пола 2-1 см	касание пола
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от скамьи	10 - 17 раз	18-24 раза	25-29 раз	30 раз и более
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 5	Плавучесть «Звёздочка»	погружение спины	погружение ног и таза	погружение ног	всё туловище на поверхности воды
	<i>оценка в баллах</i>				
Тест № 6	Размах рук в стороны				
	<i>оценка в баллах</i>				

Тест № 1. Подвижность плечевого сустава (прокручивание). Исходное положение: основная стойка. Прямой хват за гимнастическую палку. Прокручивание прямых рук хватом сверху, до бёдер и обратно.

Тест № 2. Подвижность позвоночника. Исходное положение: сидя ноги вместе, носки ног на себя. Наклон вперед.

Тест № 3. Подвижность голеностопных суставов. Исходное положение: сидя, ноги прямые, стопы вместе. Выпрямление носков ног вперед. Оценивается уровень стопы относительно горизонтальной плоскости.

Тест № 4. Отжимание от скамьи (30-40 см). Исходное положение: упор лежа, руки на скамье. Сгибание рук до образования прямого угла в локтевом суставе.

Тест № 5*. Плавучесть. «Звёздочка на воде». Исходное положение: лёжа на животе, руки и ноги в стороны, голова в воде.

Тест № 6. Размах рук в стороны. Исходное положение: руки в стороны. Результат оценивается визуально, относительно пропорций тела.

* тест № 5 проводится в воде.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выкрут прямых рук вперёд-назад
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении
ГПП-1		
Техническое мастерство на конец учебного года	25 м на спине, 50 м вольный стиль.	
ГПП-2		
Техническое мастерство на конец учебного года	50 м брасс, 25 м баттерфляй.	
ГПП-3		
Техническое мастерство на конец учебного года	100 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов.	
Спортивный разряд на избранной дистанции	II юнош.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (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 вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении
ТГ-1		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов; 400 м способ по выбору - проплыть всю дистанцию технически правильно.	
Спортивный разряд на избранной дистанции	II юнош. - I юнош.	
ТГ-2		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 3.30,00	200 м комплексное плавание 3.55,00
	800 м вольный стиль 14.30,00	800 м вольный стиль 16.04,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	I юнош.-III р.	
ТГ-3		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 3.05,00	200 м комплексное плавание 3.26,00
	800 м вольный стиль 12.28,00	800 м вольный стиль 13.19,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	III р.-II р.	
ТГ-4		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 2.41,00	200 м комплексное плавание 3.00,00
	800 м вольный стиль 11.06,00	800 м вольный стиль 11.46,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	II р.-I р.	
ТГ-5		
Техническое мастерство	200 м комплексное плавание 2.23,00	200 м комплексное плавание 2.40,00
	800 м вольный стиль 9.32,00	800 м вольный стиль 10.18,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	I р. - Кандидат в мастера спорта	

* Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа начальной подготовки и этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований, минимальных требований ОФП и СФП на конец учебного года.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 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)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	400 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов;	
Спортивный разряд на избранной дистанции	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 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)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	400 м комплексное плавание - экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов;	
Спортивный разряд на избранной дистанции	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастер спорта	