

Нормативы, общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения прыжки в воду.

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Координация	<u>Челночный бег 3x10 м</u>	Задачей тестирования является прохождение отрезков по 10 м в максимальном темпе. При пробегании двух первых отрезков необходимо коснуться рукой линии. Секундомер запускается по команде стартера и останавливается только после пересечения финишной линии одной из частей тела спортсмена (нога, голова, корпус). Не допускаются фальшстарты, сокращение дистанции.	Упражнение засчитывается если время прохождения дистанции равно или меньше 10,5 сек
Сила	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</u> <u>Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол»</u>	Исходное положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Плечи, Туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем разгибая руки вернуться в исходное положение. Положение вис на гимнастической перекладине: руки на ширине плеч, ноги выпрямлены. Подъем прямых ног до положения «угол» в одном темпе с фиксацией ног под углом 90 градусов на 1 сек. Не допускается сгибание ног, рывок ногами и туловищем, не доход ног до прямого угла	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых судьей не менее 5 раз. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов - не менее 3 раз

Акробатика	Наклон	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамейке. Выполняется два предварительных наклона скользя руками по линии измерения, третий наклон фиксируется в течении 2 сек. Не допускается выполнения наклонов с согнутыми в коленях ногами, отсутствие фиксации или фиксация одной рукой	Результат выше уровня скамейки «-» (минус), ниже уровня скамейки «+» (плюс)
	Батут (упасть назад)	Исходное положение: стоя спиной к мату, ноги прижаты к краю мата, руки опущены вниз. По команде кандидат должен упасть на зад так, чтобы прямая спина коснулась мата. Всё тело корпус, руки и ноги зафиксированы. Не допускается выполнение упражнения из положения сидя на мате, с помощью рук, шагом назад.	Оценивается положение тела, рук, ног в момент падения и приземления. Максимально 10 баллов
	Сухой трамплин	Ходьба по «сухому» трамплину до края трамплина и поворот обратно	Оценивается положение тела, рук, ног при ходьбе, согласованность движений, уверенность и скорость выполнения упражнения. Максимально 10 баллов
	Стойка	Выход в стойку на руках любым способом выполняется у стены. Фиксация 3 сек. При выполнении упражнения допускается выход в стойку с подъемом ног силой, с махом. Не допускается сгибание рук, ног, заваливания на сторону	Оценивается положение тела, рук, ног, корпуса, головы – прямая линия. 1 выход в стойку – 2 балла .
Антропометрические данные		Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов.	Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения - максимум 10 баллов

