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

Развиваемое	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
физическое качество			
Координация	<u>Челночный бег 3х10 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</u> в упоре лежа	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.	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых судьей не менее 5 раз.
	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	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 подъемов - не менее 3 раз

Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок выполняется толчком двух ног с места, предоставляется три попытки, результат засчитывается по пяткам. Если приземление приходится не на пятки, то попытка засчитывается по крайней точке которая находится ближе к стартовой линии. При подготовке к прыжку разрешается выполнять маховые движения руками.	В зачет идет лучший результат не менее 105 см – девочки, 115 см - мальчики
	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек	Напрыгивание осуществляется двумя ногами с махом рук на центр платформы в одном темпе. Не допускается прыжок 1 ногой, шаг на платформу и с нее, прыжок с помощью рук, прыжок на край платформы, прыжки с длинными паузами более 5 сек	В зачет идет не менее 5 раз
Выносливость	Плавание 100 м	Максимально быстрое проплывание дистанции 100 метров. Допускается проплывание любым стилем плавания с любого старта. Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика, при плавании в 25 м бассейне, испытуемый должен выполнить поворот, коснуться рукой бортика и оттолкнуться ногой от бортика. Допускается плавание с подвижной опорой и поддерживающими средствами	Не более 4 мин.
Гибкость	Упражнение «мост»	Упражнение «мост» выполняется из положения лежа. Опора равномерно распределяется на 2 руки и 2 ноги, минимальное расстояние между руками и ногами, верхней точкой «моста» должен быть живот. Не допускается не симметричная постановка рук и ног и когда опорой служит помимо рук и ног еще какая-то другая часть тела	Расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см фиксация 5 сек.

Акробатика	Наклон	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	Результат выше уровня скамейки «-«
-		ногами стоя на гимнастической скамейке.	(минус), ниже уровня скамейки «+»
		Выполняется два предварительных наклона	(плюс)
		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	
	Батут (упасть назад)	Исходное положение: стоя спиной к мату, ноги	Оценивается положение тела, рук, ног в
	,	прижаты к краю мата, руки опущены вниз. По	момент падения и приземления.
		команде кандидат должен упасть на зад так,	Максимально 10 баллов
		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.	
	Сухой трамплин	Ходьба по «сухому» трамплину до края	Оценивается положение тела, рук, ног при
		трамплина и поворот обратно	ходьбе, согласованность движений,
			уверенность и скорость выполнения
			упражнения. Максимально 10 баллов
	Стойка	Выход в стойку на руках любым способом	Оценивается положение тела, рук, ног,
		выполняется у стены. Фиксация 3 сек. При	корпуса, головы – прямая линия.
		выполнении упражнения допускается выход в	1 выход в стойку – 2 ба лл а.
		стойку с подъемом ног силой, с махом. Не	
		допускается сгибание рук, ног, заваливания на	
		сторону	
Антропометрические		Антропометрические данные оцениваются на	Оценивается соотношение роста, веса,
данные		момент сдачи контрольных тестов.	типа телосложения - максимум 10
			баллов