**Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки (НП-1)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения |  | | |
| **Мальчики** | **Девочки** | Баллы |
| Бег на 30 м | 6,9 с. | 7,1 с. | 1 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7 | 4 | 1 балл |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | Не менее + 1 см | Не менее + 3 см. | 1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Не менее 110 см | Не менее 105 см | 1 балл |
| Бег челночный 3x10 м с высокого старта | Не более 10, 1 с | Не более 10, 6 с | 1 балл |
| Бросок набивного мяча вперед  Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. | Не менее 3,5 м | Не менее 3 м. | 1 балл |
| Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Не менее 1 раза | Не менее 1 раза | 1 балл |
| Техническая подготовка | | |  |
| Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)  Преодолеть технически правильно, без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 50 м. без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 50 м. без остановки. | 6 балла |
| Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 50 м. без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 50 м. без остановки. | 4 балла |
| Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 25 м. | Проплывание дистанции 25 м. | 1 балл |
| И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | 4 м. | 5 м. | 1 балл |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

- На этап подготовки учащиеся зачисляются согласно количеству набранных баллов (от большего к меньшему).

- Если количество детей, сдавших контрольно-переводные нормативы, превышает количество мест в группе, то предпочтение отдается детям, набравшим большее количество баллов в нормативах по технической подготовке (упражнения в воде).

- При равном количестве баллов у детей решение о переводе принимает тренерский совет.