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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | Контрольные упражнения |
|---|---|---|
| | мальчики | девочки |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| 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 х 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |
| | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| *Техническая и плавательная подготовка* | | |
| Длина скольжения; м | 6 | 6 |
| Оценка техники плавания всеми способами, баллы: | | |
| а) 25 м с помощью одних ног | + | + |
| б) 25 м в полной координации | + | + |
| в)50 м в полной координации | | |
| Проплывание дистанции 100 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно | |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов | |