

Рассмотрено на тренерском совете
Протокол № ___ от « ___ » _____ 2019г.
Старший тренер _____ Д.Ю.Тарасов

Утверждено приказом № _____ от « ___ » _____ 2019г.
Директор МАУ «СШОР»
«Здоровый мир» _____ С.Л.Гансерок

Отделение синхронного плавания 2020год.

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

Программа подготовки спортивного резерва

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных испытаний	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Сила	Упр.1. Сгибание и разгибания рук в упоре от гимнастической скамейки (отжимания), раз	10	12	14
	Упр.2. На гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла, раз	10	12	14
	Упр.3. На гимнастической стенке поднимание ног до касания ногами перекладины, раз	2	4	6
	Упр.4. Вис на гимнастической стенке в положении «угол», с	5	7	9
Гибкость	Упр.5. Лежа на спине руки за головой. Подъем и наклоны туловища вперед, раз	12	14	16
	Упр.6. Лежа на спине подъем ног до касания за головой, руки в стороны, раз	10	12	14
	Упр.7. Шпагат продольный (правой/левой ногой) 0 см от бедра до пола	1 шпагат	-	2 шпагата
	Упр.8. Шпагат поперечный, в см от бедра до пола	10	8	6
	Упр.9. Гимнастический мост (расстояние от кистей рук до пяток), см	50	47	44
Скоростно-силовые качества	Упр.10. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа, количество раз за 20 с	5	7	9
	Упр.11. Плавание 200 м вольным стилем, с учетом времени	3 мин 50 с	3 мин 47 с	3 мин 45 с
Техническое мастерство	Упр. 12 Обязательная техническая программа (оценка за «фигуры» на первенстве или чемпионате г. Красноярска)	35	45	53