

**Комплекс контрольных упражнений
для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства
по программе спортивной подготовки «Прыжки в воду»**

№	Упражнение		Юноши	Девушки
1	Челночный бег 5 x 10 (сек)	Кол-во	не более 14,0 с	не более 14,5 с
2	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины (раз)	Кол-во	не менее 6 раз	не менее 4 раз
3	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастич. скамейках (раз)	Кол-во	не менее 20 раз	не менее 7 раз
4	Подтягивание в висе на перекладине (раз)	Кол-во	не менее 7 раз	не менее 3 раз
5	Напрыгивание на возвышенность высотой 50 см за 60 раз (сек)	Кол-во	не более 70 сек	не более 70 сек
6	Прыжок в длину с места (см)		не менее 170	не менее 150
8.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине фиксация 5 сек (расстояние от стоп до пальцев рук не)	Кол-во	Расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с	Расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с
10	Техническое мастерство	Обязательная программа		
11	Спортивный разряд	КМС		