

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 6 - 8 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	
			8	

**Оценка антропометрических данных**

7 лет				8 лет			
мальчики		де-вочки		мальчики		девочки	
Рост (см)	Вес (кг)						

Менее 123	Менее 24	Менее 123	Менее 24	Менее 125-126	Менее 24	Менее 124-125	Менее 24
--------------	-------------	--------------	-------------	------------------	-------------	------------------	-------------

При росте испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории, сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий сантиметр роста (например: при росте 124 см, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 125 см - минус 2 балла, 126 см - минус 3 балла и т.д.).

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 26 кг - минус 2 балла, 27 кг - минус 3 балла и т.д.).

При росте и весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается и за рост и за вес на один за каждый превышающий сантиметр роста и на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при росте 129 см и весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 2 балла)

<b>Рост</b>	<b>балл</b>
124	- 1
125	- 2
126	- 3
127	- 4
128	- 5
129	- 6
130	- 7
Так далее	Так далее

<b>Вес</b>	<b>балл</b>
25	- 1
26	- 2
27	- 3
28	- 4
29	- 5
30	- 6
31	- 7
Так далее	Так далее