

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

Таблица 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | Не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | Не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | Не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | Не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 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 раз 20 с | количество раз | не менее | | | |
| | | | 8 | | | |

Оценка антропометрических данных

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

| Рост | балл |
|-----------|-----------|
| 124 | - 1 |
| 125 | - 2 |
| 126 | - 3 |
| 127 | - 4 |
| 128 | - 5 |
| 129 | - 6 |
| 130 | - 7 |
| Так далее | Так далее |

| Вес | балл |
|-----------|-----------|
| 25 | - 1 |
| 26 | - 2 |
| 27 | - 3 |
| 28 | - 4 |
| 29 | - 5 |
| 30 | - 6 |
| 31 | - 7 |
| Так далее | Так далее |

Проходной балл- 5

Оценивается, как 1 выполненный тест = 1 балл.