

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

Таблица 11

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		не менее	
			5		7	
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Удержание положения	с	не менее		не менее	
			5		7	
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за раз 20 с	количество раз	не менее		не менее	
			8		10	

Оценка антропометрических данных

7 лет				8 лет			
мальчики		девочки		мальчики		девочки	
Рост (см)	Вес (кг)						
Менее 126	Менее 26	Менее 126	Менее 26	Менее 128	Менее 28	Менее 128	Менее 28

При росте испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории, сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий сантиметр роста (например, при росте 126 см - минус 1 балл, при росте 127 см – минус 2 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 26 кг -минус 1 балла, 27 кг - минус 2 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
126	- 1
127	- 2
128	- 3
129	- 4
130	- 5
131	- 6
132	- 7
Так далее	Так далее

Вес	балл
26	- 1
27	- 2
28	- 3
29	- 4
30	- 5
31	- 6
32	- 7
Так далее	Так далее

Оценивается, как 1 выполненный тест = 1 балл.

Проходной балл– 5