|  |
| --- |
| **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап по виду спорта «подводный спорт»** |
| Упр. | Балл | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| До года обуч. | Свыше года обуч. | юноши/юниоры/мужчины | девушки/юниорки/женщины |
| мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки | мальчики/юноши/юниоры | девочки/девушки/юниорки |
| Бег 30 м | **5** | 6,6 | 6,8 | 6,3 | 6,4 | 5,8 | 5,9 |
| **4** | 6,7 | 6,9 | 6,5 | 6,6 | 6,0 | 6,2 |
| **3** | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 | 6,2 | 6,4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **5** | 10 | 8 | 18 | 12 | 22 | 13 |
| **4** | 8 | 6 | 11 | 7 | 18 | 9 |
| **3** | 7 | 4 | 10 | 6 | 13 | 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | **5** | +5 | +9 | +7 | +9 | +8 | +10 |
| **4** | +3 | +5 | +5 | +7 | +4 | +5 |
| **3** | +1 | +3 | +3 | +5 | +2 | +3 |
| Прыжок в длину с места | **5** | 120 | 115 | 140 | 135 | 160 | 150 |
| **4** | 115 | 110 | 130 | 120 | 140 | 130 |
| **3** | 110 | 105 | 120 | 115 | 130 | 120 |
| Бросок мяча 1 кг впередИсходное положение-стоя держа мяч весом 1кг за головой | **5** | - | - | - | - | 4,6 | 3,9 |
| **4** | - | - | - | - | 4,3 | 3,7 |
| **3** | - | - | - | - | 4 | 3,5 |

**Уровень спортивной квалификации**

Для спортивных дисциплин «плавание в ластах», «плавание в классических ластах», «подводное плавание»:

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) до трех лет:

3 юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд

1. Период обучения на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап) свыше трех лет:

третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

Для зачисления по результатам индивидуального отбора в группы начальной подготовки необходимо набрать сумму не менее 15 баллов, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат, показанный в упражнении «прыжок в длину с места».

1. **Бег 30 м/ 60 м с высокого старта.** Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек.

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Проводится на стадионе или спортивном зале. Описание теста: Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Результат: Засчитывается максимальное количество раз.
2. **Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.** Проводится на стадионе или спортивном зале на гимнастической скамье. Описание теста: Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Результат: Отмечается максимально лучший результат. от уровня скамьи, в см.
3. **Прыжок в длину с места.** Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см. Результат: Засчитывается лучший результат.
4. **Бросок набивного мяча,** исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется