**Нормативы общей физической и специальной физической**

**подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе**

 ***«ПЛАВАНИЕ»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
|  Скоростно-силовые  качества  |  Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с)  |  Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,5 с)  |
|  Гибкость  |  Выкрут прямых рук вперед- назад  |  Выкрут прямых рук  вперед-назад  |
|  Наклон вперед, стоя на  возвышении  |  Наклон вперед, стоя на  возвышении  |