**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 |