**Начальная подготовка**

1. **НП 1 (при приеме в НП1 – б/ разряда)**

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег  3 х 10 м. (сек.)  не более | 5  4  3 | 10,0 | 10,5 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 5  4  3 | 3,8 | 3,3 |
| Прыжок в длину с места | 5  4  3 | 1,6  1,5  1,4 | 1,5  1,4  1,3 |
| Выкрут прямых рук назад | 5  4  3 | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч |
| Наклон вперед стоя на возвышении. | 5  4  3 | ниже уровня  на уровне  выше уровня | ниже уровня  на уровне  выше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Длина скольжения         (метры) | 5  4  3 | 6  5  4 | 6  5  4 |
| Оценка техники плавания способами кроль на спине и груди 25м (12х2) в полной координации | 5  4  3 | + + + | + + + |

1. **НП2 (при приеме в НП2 иметь 3ю разряд)**

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег  3 х 10 м. (сек.)  не более | 5  4  3 | 10,0 | 10,5 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 5  4  3 | 3,8 | 3,3 |
| Прыжок в длину с места | 5  4  3 | 1,6  1,5  1,4 | 1,5  1,4  1,3 |
| Выкрут прямых рук назад | 5  4  3 | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч |
| Наклон вперед стоя на возвышении. | 5  4  3 | ниже уровня  на уровне  выше уровня | ниже уровня  на уровне  выше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Длина скольжения         (метры) | 5  4  3 | 6  5  4 | 6  5  4 |
| Оценка техники плавания способами:  а) 50м с кроль на груди  б) 50м кроль на спине | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Оценка выполнения старта с тумбочки | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Оценка простых поворотов на груди | 5  4  3 | + + + | + + + |

1. **НП3 (при приеме в НП3 иметь 2ю разряд)**

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег  3 х 10 м. (сек.)  не более | 5  4  3 | 9,5 | 10,0 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 5  4  3 | 4,0  3,5  3,0 | 3,5  3,0  2,5 |
| Прыжок в длину с места | 5  4  3 | 1,66 и больше  1,51-1,65  1,36-1,50 | 1,61 и больше  1,46-1,60  1,30-1,45 |
| Выкрут прямых рук назад | 5  4  3 | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч |
| Наклон вперед стоя на возвышении. | 5  4  3 | ниже уровня  на уровне  выше уровня | ниже уровня  на уровне  выше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Плавание 100м (комплексное плавание) – оценка техники плавания | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Оценка выполнения старта с тумбочки | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Оценка выполнения поворотов на груди (скоростного поворота сальто) – выполнить технически правильно | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Плавание 100м (вольный стиль) – проплыть всю дистанцию технически правильно | 5  4  3 | + + + | + + + |

**Тренировочный этап**

**1 год обучения: при приеме в УТГ1 иметь 1ю – III разряд)**

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег  3 х 10 м. (сек.)  не более | 5  4  3 | 9,5 | 10,0 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 5  4  3 | 4,0  3,5  3,0 | 3,5  3,0  2,5 |
| Прыжок в длину с места | 5  4  3 | 1,7  1,6  1,5 | 1,65  1,55  1,45 |
| Выкрут прямых рук назад | 5  4  3 | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч | уже ширины плеч  на уровне плеч  шире ширины плеч |
| Наклон вперед стоя на возвышении. | 5  4  3 | ниже уровня  на уровне  выше уровня | ниже уровня  на уровне  выше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  | |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Плавание 200м (комплексное плавание) – оценка техники плавания | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Оценка выполнения старта с тумбочки | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Оценка выполнения поворотов на груди (скоростного поворота сальто) – выполнить технически правильно | 5  4  3 | + + + | + + + |
| Плавание 400м (вольный стиль) – проплыть всю дистанцию технически правильно | 5  4  3 | + + + | + + + |