**Начальная подготовка**

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

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег3 х 10 м. (сек.)не более  | 543 | 10,0 | 10,5 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 543 | 3,8 | 3,3 |
| Прыжок в длину с места | 543 | 1,61,51,4 | 1,51,41,3 |
|  Выкрут прямых рук назад   | 543 | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч |
|   Наклон вперед стоя на возвышении. | 543 | ниже уровняна уровневыше уровня | ниже уровняна уровневыше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  Длина скольжения       (метры) | 543 | 654 | 654 |
|    Оценка техники плавания способами кроль на спине и груди 25м (12х2) в полной координации | 543 | +++ | +++ |

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

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег3 х 10 м. (сек.)не более  | 543 | 10,0 | 10,5 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 543 | 3,8 | 3,3 |
| Прыжок в длину с места | 543 | 1,61,51,4 | 1,51,41,3 |
|  Выкрут прямых рук назад   | 543 | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч |
|   Наклон вперед стоя на возвышении. | 543 | ниже уровняна уровневыше уровня | ниже уровняна уровневыше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  Длина скольжения       (метры) | 543 | 654 | 654 |
|    Оценка техники плавания способами:а) 50м с кроль на грудиб) 50м кроль на спине  | 543 | +++ | +++ |
| Оценка выполнения старта с тумбочки | 543 | +++ | +++ |
| Оценка простых поворотов на груди | 543 | +++ | +++ |

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

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег3 х 10 м. (сек.)не более  | 543 | 9,5 | 10,0 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 543 | 4,03,53,0 | 3,53,02,5 |
| Прыжок в длину с места | 543 | 1,66 и больше1,51-1,651,36-1,50 | 1,61 и больше1,46-1,601,30-1,45 |
|  Выкрут прямых рук назад   | 543 | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч |
|   Наклон вперед стоя на возвышении. | 543 | ниже уровняна уровневыше уровня | ниже уровняна уровневыше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  Плавание 100м (комплексное плавание) – оценка техники плавания | 543 | +++ | +++ |
| Оценка выполнения старта с тумбочки | 543 | +++ | +++ |
| Оценка выполнения поворотов на груди (скоростного поворота сальто) – выполнить технически правильно | 543 | +++ | +++ |
| Плавание 100м (вольный стиль) – проплыть всю дистанцию технически правильно | 543 | +++ | +++ |

**Тренировочный этап**

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

**Физическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Челночный бег3 х 10 м. (сек.)не более  | 543 | 9,5 | 10,0 |
| Бросок набивного мяча 1 кг, м не менее | 543 | 4,03,53,0 | 3,53,02,5 |
| Прыжок в длину с места | 543 | 1,71,61,5 | 1,651,551,45 |
|  Выкрут прямых рук назад   | 543 | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч | уже ширины плечна уровне плечшире ширины плеч |
|   Наклон вперед стоя на возвышении. | 543 | ниже уровняна уровневыше уровня | ниже уровняна уровневыше уровня |

**Плавательная подготовка:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Оценка** |
|  |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  Плавание 200м (комплексное плавание) – оценка техники плавания | 543 | +++ | +++ |
| Оценка выполнения старта с тумбочки | 543 | +++ | +++ |
| Оценка выполнения поворотов на груди (скоростного поворота сальто) – выполнить технически правильно | 543 | +++ | +++ |
| Плавание 400м (вольный стиль) – проплыть всю дистанцию технически правильно | 543 | +++ | +++ |