



Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м.)			7	7	7	7	7	11	
Уровень спортивной квалификации			1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС

## 2. Девочки (девушки, женщины)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>Т-1</i>	<i>Т-2</i>	<i>Т-3</i>	<i>Т-4</i>	<i>Т-5</i>	<i>СС</i>	<i>ВСМ</i>
<b><i>Нормативы общей физической подготовки</i></b>									
Бег на 30 м (сек)	7,1	6,5							4,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	5	7	10	10	15	15	18	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3	+ 5	+5	+ 5	+ 7	+ 7	+7	+13	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	125	130	140	150	160	165	167	183
Бег на 1000 м (мин, сек)			6,20	6,20	6,20	6,20			
Бег на 2000 м (мин, сек)								10,40	9,55
Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек)	10,6	10,2	9,5	9,5	9,0	9,0	8,5	8,9	
<b><i>Нормативы специальной физической подготовки</i></b>									
Плавание в/ст 50 м.		Технически правильно. Без учёта времени							
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	3,5	3,5	4	5	5	5	5	6
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)									7
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)							35	35	40
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)			8	8	8	8	8	11	
Уровень спортивной квалификации			1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	МС