

**Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих в
 МБОУ ДО ДЮСШ «Виктория» на дополнительную предпрофессиональную программу
 по «ПЛАВАНИЮ»
 на этап начальной подготовки 1 года обучения**

1. НАКЛОН ВНИЗ, СТОЯ НА ВОЗВЫШЕНИИ (см)		
(+11 и ниже)		5 баллов
(0) – (+10)		4 балла
(-1) – (-10)		3 балла
(-11) – (-20)		2 балла
(от -21 и выше)		1 балл

2. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)		
мальчики	девочки	
130	120	5 баллов
120	110	4 балла
110	100	3 балла
100	90	2 балла
90	80	1 балл

3. ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД (см)	
-10 и меньше (от уровня плеч)	5 баллов
(0) – (-10)	4 балла
0	3 балла
(0) – (+10)	2 балла
(+10 и больше)	1 балл

4. ПРОПЛЫВАНИЕ ДИСТАНЦИИ 25м на спине	
без ошибок	5 баллов
без дыхания или 1-2 незначительные ошибки	4 балла
без дыхания или 3 и более незначительные ошибки	3 балла
проплавание 12,5 м	2 балла
скольжение на груди (на спине)	1 балл

5. ПРОПЛЫВАНИЕ ДИСТАНЦИИ 25м вольный стиль	
без ошибок	5 баллов
без дыхания или 1-2 незначительные ошибки	4 балла
без дыхания или 3 и более незначительные ошибки	3 балла
проплавание 12,5 м	2 балла
скольжение на груди (на спине)	1 балл

МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 30 баллов