**Контрольные нормативы по плаванию для поступления**
**в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»**

1. Уровень развития показателей гибкости:

1.1. Наклон вперед из положения стоя.

И.п. - основная стойка. Выполняется наклон вперед, без сгибания ног в коленных суставах.

- Не касание пола более8 см. 1-2 балла
- Не касание пола 4-7 см 3-4 балла
- Не касание пола 1-3 см 5-7 баллов
- Касание кончиками пальцев рук пола 8-9 баллов
- Касание ладонями пола 10 баллов

1.2. Наклон вперед из положения сидя.

И.п. - сидя на полу, руки вверх (положение «стрелочка»). Выполняется наклон. Касание головой колен, без сгибания ног в коленных суставах.

- Умение выполнять упражнение 1-3 балла
- Касание кончиками пальцев рук носков ног 4-7 балла
- С касанием головы колен (ноги слегка согнуты) 8-9 баллов
- С касанием головы колен (ноги прямые) 10 баллов

2. Уровень развития подвижности суставов:

2.1. Подвижность плечевых суставов.

И.п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне пояса. Выполняется пассивное сведение рук сзади до касания локтей

- Сведение больше 11 см 1-2 балла
- Сведение на 6-10 см 3-6 баллов
- Сведение на 1-5 см 7-9 баллов
- Полное сведение 10 баллов

2.2. Подвижность голеностопных суставов.

И.п. сидя на полу, руки прямые за спиной в упоре, ноги выпрямлены в коленных суставах. Выполняется касание кончиками пальцев ног пола. Ноги плотно прижаты к полу.

- Не касание более 8 см 1-2 балла
- Не касание 7-6 см 3-4 балла
- Не касание 5-3 см 5-7 баллов
- Не касание 2-1 см 8-9 баллов
- Касание пола 10 баллов

1. Длина скольжения на груди/на спине; метры.

- Скольжение менее 1м 1-2 балла
- Скольжение 2-3 м 3-6 баллов
- Скольжение 4 м 7-9 баллов
- Скольжение более 4 м 10 баллов

2. Техника плавания способом «Кроль на спине»

- С помощью одних ног Зачет/Незачет
- В полной координации Зачет/Незачет

3. Техника плавания способом «Кроль на груди»

- С помощью одних ног Зачет/Незачет
- В полной координации Зачет/Незачет

4. Выполнение стартов

Итоговая оценка выводится путем суммирования баллов и очков, набранных на всех контрольных испытаниях.

По результатам суммы набранных баллов формируется рейтинг для зачисления в спортивную школу.