СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

I спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	10 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	10 раз	
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины	2 раза	
И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед	12 раз	
И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны	10 раз	
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 секунд	5 раз	
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	5 сек	+ 1 балл за каждую 1 сек
Плавание 200 м	3 мин 50 сек	
Продольный шпагат	бедра касаются пола	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Поперечный шпагат	не более 10 см от бедра до пола	
Упражнение «мост» из положения лежа на спине	расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек	

Кандидат в мастера спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	20 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подтягивание из виса на перекладине	6 раз	
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины	10 раз	
И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с	9 раз	
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг	15 раз	
Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	15 сек	+ 1 балл за каждую 1 сек
И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног	15 сек	
Комплексное плавание 200 м	3 мин 10 сек	
Плавание 100 м	1 мин 12 сек	
Стойка на руках на полу	10 сек	
Продольный шпагат	бедра касаются пола	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Поперечный шпагат	бедра касаются пола	
Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх	расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°	

Мастер спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	25 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Подтягивание из виса на перекладине	6 раз	
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины	10 раз	
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг	20 раз	

Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	25 сек	+ 1 балл за каждую 1 сек
И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног	30 сек	
Комплексное плавание 200 м	2 мин 50 сек	
Плавание 100 м	1 мин 8 сек	
Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат	10 сек	
Продольный шпагат	бедра касаются пола	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Поперечный шпагат	бедра касаются пола	
Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх	расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°	