

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Гибкость	И.П. – лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)
	И.П. – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
	И.П. – стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 с)
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин 30 с)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. – лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)
	Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» – исходное положение.