

КРИТЕРИИ ОТБОРА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

1. Возраст детей: 7 лет, 2014 г.р. и 2013 г.р. Д.Р. осенью
Тестовые упражнения (ЗАЛ)
2. Уровень развития показателей гибкости:
 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с удержанием положения тела 2 сек.
 2. Вращения руками.
 3. Упражнения на координацию движений.
 4. Определение подвижности голеностопных суставов.

Все упражнения оцениваются по пятибалльной шкале.

КРИТЕРИИ ОТБОРА В ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

1. Возраст детей: 7 лет, 2014 г.р. и 2013 г.р. Д.Р. осенью
2. Уровень развития показателей гибкости (тестовые упражнения в зале):
 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке с удержанием положения тела 2 сек.
 2. Вращения руками.
 3. Упражнения на координацию движений.
 4. Определение подвижности голеностопных суставов.

Все упражнения оцениваются по пятибалльной шкале.
3. Умение плавать. (Испытания на воде):
 1. На спине 25 м
 2. Кроль на груди 25 м
 3. Иметь представления о способах плавания Брасс и Баттерфляй

Все упражнения оцениваются по пятибалльной шкале.