

ПРИНЯТО

Тренерским советом  
ГБУ ДО РСШОР по водным  
видам спорта «Акватика»  
Протокол № 2  
От «15» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСШОР  
по водным видам спорта  
«Акватика»



Л.А. Камешков

\_\_\_\_\_ мая 2023г.

**Вступительные нормативы для поступления в  
ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика»  
Отделение: прыжки в воду**

**Тесты, определяющие гибкость:**

1. складка сидя;
2. мост;
3. шпагат;
4. стойка на лопатках.

**Тест, определяющий ловкость:**

Ласточка на правой и на левой ноге.

**Тесты, определяющие силу:**

1. Поднимание ног в висе на шведской стенке до 90° – 5 раз;
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – 10 раз.

Все элементы оцениваются по 5-ти бальной системе с градацией в 0,5 балла.

***В группы начальной подготовки 1-го года обучения по прыжкам в воду  
зачисляются дети, набравшие наибольшую сумму баллов, но не менее 30 баллов.***

Заместитель директора по учебно- спортивной работе \_\_\_\_\_ /Зуфаров Э.В./