**Федеральные государственные требования**

**Вид спорта «Подводный спорт»**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы*

**начальной подготовки с 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Развиваемое физическое****качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мальчики**  | **Девочки** |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег3 x10 м (не более 10 с) | Челночный бег3 x10 м (не более 10 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
| Наклон вперед стоя на возвышении | Наклон вперед стоя на возвышении |