Критерии отбора для зачисления в группы начальной подготовки отделения «Плавание»

1. Задержка дыхания.

20 секунд и более – 5 баллов

10 -19 секунд – 3 балла

Менее 10 секунд – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

2. Упражнение «Вдох-выдох».

Правильное выполнение - 5 баллов

Выполнение с незначительными ошибками – 3 балла

Выполнение со значительными ошибками – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

3. Упражнение «Поплавок».

Правильное выполнение - 5 баллов

Выполнение с незначительными ошибками – 3 балла

Выполнение со значительными ошибками – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

4. Упражнение «Звездочка на груди».

Правильное выполнение - 5 баллов

Выполнение с незначительными ошибками – 3 балла

Выполнение со значительными ошибками – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

5. Упражнение «Звездочка на спине».

Правильное выполнение - 5 баллов

Выполнение с незначительными ошибками – 3 балла

Выполнение со значительными ошибками – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

6. Упражнение «Скольжение на груди».

Скольжение на груди более 5 метров – 5 баллов

Скольжение на груди от 2 до 5 метров – 3 балла

Скольжение на груди менее 2 метров – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

7. Упражнение «Скольжение на спине».

Скольжение на спине более 5 метров – 5 баллов

Скольжение на спине от 2 до 5 метров – 3 балла

Скольжение на спине менее 2 метров – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

8. Работа ног на груди.

Дистанция 25 метров – 5 баллов

Дистанция 15 метров – 3 балла

Дистанция 10 метров – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

9. Работа ног на спине.

Дистанция 25 метров – 5 баллов

Дистанция 15 метров – 3 балла

Дистанция 10 метров – 1 балл

Невыполнение упражнения – 0 баллов

Если тестируемый выполнил упражнения и задания на 30 - 45 баллов, то он будет зачислен в группы начальной подготовки отделения «Плавание». На усмотрение тренера и по антропометрическим данным тестируемый может быть зачислен с меньшим количеством баллов.