



Контрольные упражнения (тесты)
Для групп начальной подготовки отделения плавания

| Очки (баллы) | юноши | | | девушки | | |
|--------------|-------|-------|---------|---------|-------|---------|
| | мяч | 3x10м | наклоны | мяч | 3x10м | наклоны |
| 1 | 3.80 | 10.00 | 0 | 3.30 | 10.50 | 0 |
| 2 | 3.84 | 9.97 | - | 3.34 | 10.20 | - |
| 3 | 3.88 | 9.94 | - | 3.38 | 10.17 | - |
| 4 | 3.92 | 9.91 | 20 | 3.42 | 14.14 | 20 |
| 5 | 3.96 | 9.88 | - | 3.46 | 10.11 | - |
| 6 | 4.00 | 9.85 | - | 3.50 | 10.08 | - |
| 7 | 4.04 | 9.82 | - | 3.54 | 10.05 | - |
| 8 | 4.08 | 9.79 | 21 | 3.58 | 10.02 | 21 |
| 9 | 4.12 | 9.76 | - | 3.62 | 9.99 | - |
| 10 | 4.16 | 9.73 | - | 3.66 | 9.96 | - |
| 11 | 4.20 | 9.70 | - | 3.70 | 9.93 | - |
| 12 | 4.24 | 9.67 | 23 | 3.74 | 9.90 | 23 |
| 13 | 4.28 | 9.64 | - | 3.78 | 9.87 | - |
| 14 | 4.32 | 9.61 | - | 3.82 | 9.84 | - |
| 15 | 4.36 | 9.58 | - | 3.86 | 9.81 | - |
| 16 | 4.40 | 9.55 | 24 | 3.90 | 9.78 | 24 |
| 17 | 4.44 | 9.52 | - | 3.94 | 9.75 | - |
| 18 | 4.48 | 9.49 | - | 3.98 | 9.72 | - |
| 19 | 4.52 | 9.46 | - | 4.02 | 9.69 | - |
| 20 | 4.56 | 9.43 | 25 | 4.06 | 9.66 | 25 |
| 21 | 4.60 | 9.40 | - | 4.10 | 9.63 | - |
| 22 | 4.64 | 9.37 | - | 4.14 | 9.60 | - |
| 23 | 4.68 | 9.34 | - | 4.18 | 9.57 | - |
| 24 | 4.72 | 9.31 | 26 | 4.22 | 9.54 | 26 |
| 25 | 4.76 | 9.28 | - | 4.26 | 9.51 | - |
| 26 | 4.80 | 9.25 | - | 4.30 | 9.48 | - |
| 27 | 4.84 | 9.22 | - | 4.34 | 9.45 | - |
| 28 | 4.88 | 9.19 | 27 | 4.38 | 9.42 | 27 |
| 29 | 4.92 | 9.16 | - | 4.42 | 9.39 | - |
| 30 | 4.96 | 9.13 | - | 4.46 | 9.36 | - |
| 31 | 5.00 | 9.10 | - | 4.50 | 9.33 | - |
| 32 | 5.04 | 9.07 | 28 | 4.54 | 9.30 | 28 |
| 33 | 5.08 | 9.04 | - | 4.58 | 9.27 | - |
| 34 | 5.12 | 9.01 | - | 4.62 | 9.24 | - |
| 35 | 5.16 | 8.58 | - | 4.66 | 9.21 | - |
| 36 | 5.20 | 8.55 | 29 | 4.70 | 9.18 | 29 |
| 37 | 5.24 | 8.52 | - | 4.74 | 9.15 | - |
| 38 | 5.28 | 8.49 | - | 4.78 | 9.12 | - |
| 39 | 5.32 | 8.46 | - | 4.82 | 9.09 | - |
| 40 | 5.36 | 8.43 | 30 | 4.86 | 9.06 | 30 |
| 41 | 5.40 | 8.40 | - | 4.90 | 9.03 | - |
| 42 | 5.44 | 8.37 | - | 4.94 | 9.00 | - |
| 43 | 5.48 | 8.34 | - | 4.98 | 8.57 | - |
| 44 | 5.52 | 8.31 | 31 | 5.02 | 8.54 | 31 |
| 45 | 5.56 | 8.28 | - | 5.06 | 8.51 | - |
| 46 | 5.60 | 8.25 | - | 5.10 | 8.48 | - |
| 47 | 5.64 | 8.22 | - | 5.14 | 8.45 | - |
| 48 | 5.68 | 8.19 | 32 | 5.18 | 8.42 | 32 |
| 49 | 5.72 | 8.16 | - | 5.22 | 8.39 | - |
| 50 | 5.76 | 8.13 | - | 5.26 | 8.36 | - |
| 51 | 5.80 | 8.10 | - | 5.30 | 8.33 | - |
| 52 | 5.84 | 8.07 | 33 | 5.34 | 8.30 | 33 |
| 53 | 5.88 | 8.04 | - | 5.38 | 8.27 | - |
| 54 | 5.92 | 8.01 | - | - | 8.24 | - |

Выкрут прямых рук вперед-назад – 60 см (зачет)