



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)