

## Критерии отбора детей на отделение «плавания»

### 1. Возраст: 2011 г.р.

### 2. Антропометрические данные:

росто-весовой показатель, длина размаха рук в стороны соответствует росту.

### 3. Уровень развития показателей гибкости:

#### Наклон вперед из положения стоя.

И.П. - О.С. Выполнить наклон вперед.

не касание пола 8 см	1-2 балла
не касание пола 4-7 см	3-4 балла
касание пальцами рук пола	8-9 баллов
касание ладонями пола	10 баллов

#### Наклон вперед из положения сидя.

И.П. – сидя на полу, руки вверх

Выполняется наклон вперед. Касание головой колен, без сгибания ног.

Умение выполнить упражнение	1-3 балла
касание пальцами рук носков ног	4-7 баллов
С касание головы колен (ноги слегка согнуты)	8-9 баллов
С касанием головы колен (ноги прямые)	10 баллов

#### Упражнение «Мост»

И.П. – лежа на полу на спине

Ноги и руки значит. согнуты, плечи под углом 45 град.	1-3 балла
Ноги и руки значит. согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали	4-5 баллов
Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали	6-7 баллов
Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу	8-9 баллов
Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (расстояние между руками и ногами 10-15 см)	10 баллов

### 4. Уровень развития подвижности суставов:

#### Подвижность плечевых суставов

И.П. стойка, ноги врозь, руки внизу.

Выполняется пассивное отведение со сведением рук назад.

Сведение рук (уровень кисти)	1-2 балла
Крестное сведение (уровень кисти)	3-5 баллов
Крестное сведение рук (уровень предплечья)	6-8 баллов
Крестное сведение рук (уровень плечевого пояса)	9-10 баллов

#### Подвижность голеностопных суставов

И.П. сидя на полу, руки прямые за спиной в упоре, ноги выпрямлены в коленных суставах.

Выполняется касание кончиками пальцев ног пола. Ноги плотно прижаты к полу.

не касание более 8 см	1-2 балла
не касание 7-6 см	3-4 балла
не касание 5-3 см	5-7 баллов
не касание 2-1 см	8-9 баллов
касание пола	10 баллов