**Контрольные нормативы**

**обязательной технической программы по подводному спорту**

Технический норматив оценивается в баллах.

Оценка ставится путем вычисления разницы между максимальным количеством баллов (15) и количеством допущенных ошибок.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | ССМ | ВСМ |
|  **Минимальное количество баллов** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12-14** | **15** |
| **1. Старт с возможными ошибками** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. прямые колени в исходном положении |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. при входе в воду ноги согнуты в коленях |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. отталкивание от тумбочки вверх |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. слабое отталкивание от тумбочки |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5. глубокий вход в воду |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6. слишком плоский вход в воду |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7. высоко поднята голова при входе в воду |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Техника проплывания с возможными ошибками**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. положение головы во время плавания не соответствует стилю |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. нарушение прямолинейности при плавании |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. чрезмерное сгибание ног в суставах |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Поворот с возможными ошибками**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1. поворот выполняется слишком далеко или близко от стенки |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2. плохая группировка во время поворота |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3. слабое отталкивание |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Финиш с возможными ошибками**  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. финиш без ускорения |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. нечеткое, смазанное касание |  |  |  |  |  |  |  |