

СПБ ГБОУ ДОД
специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва по плаванию №3
Невского района Санкт-Петербурга «Невская»

Проводит индивидуальный отбор детей **2010 г.р.**

(умеющих и не умеющих плавать)

в группы начальной подготовки по плаванию

Занятия бесплатные

Сроки: с 04 по 21 сентября

11,12,13,14,15,16 сентября - отбор детей, **умеющих** плавать

Время: Пн., Вт., Ср., Чт., Пт.: 13.45 и 15.15; Суббота: 11.30

При себе иметь:

1. Свидетельство о рождении (копия), на обратной стороне указать домашний адрес, телефон для связи
2. Медицинская справка о состоянии здоровья
3. Соскоб на энтеробиоз – для **умеющих** плавать
4. Плавки/купальник, шапочка, шлепанцы, полотенце, мыло, мочалка для **умеющих** плавать
5. Плавки/купальник, шлепанцы для **не умеющих** плавать

Умеющий плавать – проплыть 25 м на кролем спине с помощью движений ног, И.П. – «стрелочка», «солдатик»; Скольжение на груди «стрелочкой» без движений ног.

Не умеющий – тестирование в зале:

1. Визуальная оценка морфологических данных (рост от 125 см и выше, вес)
2. Подвижность суставов: плечевой голеностопный
3. Гибкость – наклон туловища вниз в положении стоя
4. Координация- круговые вращения руками в положении стоя одновременно, попеременно, вперед, назад.

Тренеры-преподаватели:

Анисимова Елена Вячеславовна, Николаев Никита Владимирович