

Вступительные испытания для отбора на образовательную программу «АкваДЭНС»

I. Просмотр

Просмотр проводится в спортивном зале.

Поступающие выполняют:

- 1 Шпагаты (правый, левый, поперечный),
- 2 Планка (не менее 1 мин)
- 3 Мостик
- 4 Связка на координацию
- 5 Встать на подьемы

II. Проплавание дистанции «Специальный комплекс»

- 25 м – «Балетная нога»
- 25 м- «Торпеда»
- 25 м – проплавание под водой/проныр
- 25 м – «Экбитэ»

III. Проплыть – 200 метров комплексное плавание

IV. Импровизация (танец на воде) под музыку.

V. Выполнение заданной педагогом связки (на воде)

Вступительные испытания для отбора на образовательную программу «Синхронное плавание»

I. Просмотр

Просмотр проводится в спортивном зале.

Поступающие выполняют:

- 1 Шпагаты (правый, левый, поперечный),
- 2 Планка (не менее 30 сек)
- 3 Мостик
- 4 Связка на координацию

II. Проплавание дистанции «Специальный комплекс»

- 25 м – «Балетная нога» или «Парус»
- 25 м- «Торпеда»
- 12,5 м – проплавание под водой/проныр
- 12,5 м – «Экбитэ»

III. Проплыть – 100 метров комплексное плавание

IV. Импровизация (танец на воде) под музыку.

V. Выполнение заданной педагогом связки (на воде)