

# ПЛАВАНИЕ

## УПРАЖНЕНИЯ КОНКУРСНОГО ПРОСМОТРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ 1-ОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(только для детей 2015 года рождения)

- 1) спуск в воду;
- 2) лежа на груди, держась за бортик бассейна, движение ногами кролем на задержке дыхания;
- 3) упражнение «поплавок»;
- 4) упражнение «звездочка»;
- 5) продвижение на расстояние 25 метров.

### **При себе иметь:**

- купальник (плавки), полотенце, шлепанцы.