



У каждого вида спорта есть свои требования к минимальному возрасту для начала занятий. Они утверждены федеральными стандартами, исходя из особенностей развития детей и их способностей в определенном возрасте.

При этом нужно разделять:

- общефизическую подготовку с элементами определенного вида спорта;
- непосредственно начало занятий определенным видом спорта.

Так, например, начать профессионально заниматься плаванием ребенок может только в 7 лет, но ходить в бассейн — уже в 4 года.

(Сайт, новости, спортшкола Гусев)