

ПЛАВАНИЕ

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **начальной подготовки** (в конце первого года)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3м)
	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,5 с)
Гибкость	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (не более 60 см)	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении кончики пальцев рук ниже уровня (не менее 10 см)	Наклон вперед, стоя на возвышении кончики пальцев рук ниже уровня (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	25 м в/с 25 м н/с	учет времени
	50 м в/ст	без учета времени

При переводе на следующий год спортивной подготовки оцениваются:

- * **общая физическая и специальная физическая подготовка** – выполнение всех нормативов
- * **техническое мастерство** – обязательные дистанции и рейтинг по их результатам.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **начальной подготовки** (в конце второго года)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,4 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (не более 60 см)	«Выкрут» прямых рук вперед-назад (не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении кончики пальцев рук ниже уровня (более 10 см)	Наклон вперед, стоя на возвышении кончики пальцев рук ниже уровня (более 10 см)
	Иные спортивные нормативы	
	Подъем туловища и.п. лежа на полу, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз за 30 сек)	
	Подъем прямых ног до 90° и.п. лежа на полу (кол-во раз за 30 сек)	
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	50 м всеми способами	3 юношеский разряд
	100 м комп.	
	200м в/с	без учета времени

При переводе на следующий этап спортивной подготовки оцениваются:

- * **общая физическая и специальная физическая подготовка** – выполнение всех нормативов
- * **техническое мастерство** – обязательные дистанции и рейтинг по их результатам.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Юноши		Девушки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)		Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)		
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)		Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)		
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)		Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)		
	Наклон вперед, стоя на возвышении кончики пальцев рук ниже уровня (не менее 15 см)		Наклон вперед, стоя на возвышении кончики пальцев рук ниже уровня (не менее 15 см)		
Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство	Т(СС) - 1	Т(СС) - 2	Т(СС) - 3	Т(СС) - 4	Т(СС) - 5
	100 м комп.	200 м комп.	200 м комп.	200 м комп.	200 м комп.
	400 в/с	800 в/с	800 в/с	800 в/с	800 в/с
	основная дистанция	основная дистанция	основная дистанция	основная дистанция	основная дистанция
	Обязательная техническая программа				
	мальчики 1 юн девочки 3 р.	3 р.	мальчики 3 р. девочки 2 р.	мальчики 2 р. девочки 1 р.	мальчики 1 р. девочки КМС

При переводе на следующий этап (год) спортивной подготовки оцениваются:

- * **общая физическая и специальная физическая подготовка** – выполнение всех нормативов
- * **техническое мастерство** – обязательные дистанции и выполнение норматива в соответствии с этапом и годом спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **совершенствования спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)	
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Гибкость	«Выкрут» прямых рук вперед-назад ширина хвата (не более 45 см)	«Выкрут» прямых рук вперед-назад ширина хвата (не более 60 см)	
Иные спортивные нормативы			
Техническое мастерство	СС-1	СС-2	СС-3
	200 м комп.	200 м комп.	200 м комп.
	800 в/с	800 в/с	800 в/с
	основная дистанция	основная дистанция	основная дистанция
	Обязательная техническая программа		
	КМС	КМС - МС	КМС - МС

При переводе на следующий этап (год) спортивной подготовки оцениваются:

- * **общая физическая и специальная физическая подготовка** – выполнение всех нормативов
- * **техническое мастерство** обязательные дистанции и выполнение норматива в соответствии с этапом и годом спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе **высшего спортивного мастерства****

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (более 190 см)	Прыжок в длину с места (более 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	«Выкрут» прямых рук вперед-назад ширина хвата (не более 40 см)	«Выкрут» прямых рук вперед-назад ширина хвата (не более 45 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	200 м комп.	
	800 в/с	
	основная дистанция	
	Обязательная техническая программа	
	МС, МСМК	

На данном этапе спортивной подготовки оцениваются:

- * **общая физическая и специальная физическая подготовка** – выполнение всех нормативов
- * **техническое мастерство** – обязательные дистанции и выполнение норматива в соответствии с этапом спортивной подготовки.