Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-		Без учета времени	
2.2.	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
			Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее									
			13	7	14	8	15	9	16	10	17	11
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее									
			+3	+5	+4	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9
1.3.	Челночный бег 3х10м	с	Не более									
			9,8	10,2	9,7	10,1	9,6	10,0	9,5	9,9	9,4	9,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее									
			122	117	130	125	140	135	150	145	160	155
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	Не менее									
			4,0	3,5	4,3	3,8	4,5	4,0	5,0	4,2	5,2	4,3
3. Техническое мастерство												
3.1.	100м к/пл с соблюдением правил по виду спорта «плавание»		Зачет/не зачет				-					
3.2.	200м к/пл с соблюдением правил по виду спорта «плавание»		-				Зачет/не зачет					
3.3.	Техника выполнения старта с тумбочки, из воды		Зачет/не зачет				-					
4. Уровень спортивной квалификации												
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский спортивный разряд»									
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	Не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	Не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			45	35
2.3.	И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11м	с	Не менее	
			11	
3. **Техническое мастерство**				
3.1.	200м к/пл с соблюдением правил по виду спорта «плавание»		Зачет/не зачет	Зачет/не зачет
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			37	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			218	183
1.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	Не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			50	40
5. **Техническое мастерство**				
3.1.	200м к/пл с соблюдением правил по виду спорта «плавание»	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	
3. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			