

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени		Без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	И.п. – стоя, держа гимнастическую палку ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			1		3	

**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 измере- ния	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
			Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1.1.	Бег на 1000 м	с	Не более									
			5.50	6.20	5.45	6.15	5.40	6.10	5.35	6.05	5.30	6.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	Не менее									
			13	7	14	8	15	10	16	12	16	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее									
			+4	+5	+5	+7	+6	+9	+7	+11	+8	+12
1.4.	Челночный бег 3x10м	с	Не более									
			9,3	9,5	9,3	9,5	9,0	9,3	9,0	9,3	9,0	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее									
			140	130	150	140	160	145	170	150	180	160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>												
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
2.2.	И.п. – стоя, держа гимнастическую палку ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	кол- во раз	Не менее									
			3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
2.3.	И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее									
			7	8	7	8	8	9	8	9	9	10
<b>3. Техническое мастерство</b>												
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				-					
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>												
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»									
34.2.	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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивания из вися на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	Не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	Не менее	
			5,3	4,5
2.2.	И.п. – стоя, держа гимнастическую палку ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	кол-во раз	Не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			45	35
2.4.	И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11м	с	Не более	
			6,7	7,0
<b>3. Техническое мастерство</b>				
3.1.	200м к/пл с соблюдением правил по виду спорта «плавание»		Зачет/не зачет	Зачет/не зачет
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
2.3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			12	7
2.4.	И.п. – стоя, держа гимнастическую палку ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад.	кол-во раз	Не менее	
			5	
<b>5. Техническое мастерство</b>				
3.1.	200м к/пл с соблюдением правил по виду спорта «плавание»	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			