

НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНЫХ ПО ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПЛАВАНИЕ

Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки														
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	15	10	7	8	6	4	18	13	10	9	7	5
1.2.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+4	+1	+7	+5	+3	+10	+7	+4	+9	+7	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	110	115	110	105	140	130	120	120	115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4,5	4	3,5	4	3,5	3	5	4,5	4	4,5	4	3,5

Плавательная подготовка:

НП до года:

Проплавание дистанций (в режиме контрольных соревнований/курсовок):

25 м в/ст — с учетом времени;

25 м н/сп — с учетом времени;

100 м вольным стилем — с учетом времени.

Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах по схеме:

1–5 место — 5 баллов; 6–10 место — 4 балла; 11–15 место — 3 балла; 16–20 место — 2 балла; 21-и ниже — 1 балл.

НП свыше года:

Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года - выполнение норматива 2 юношеского разряда.

Проплавание дистанций (в режиме соревнований/курсовок):

100 к/п; 200 м кроль на груди

Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах по схеме:

1–5 место — 5 баллов; 6–10 место — 4 балла; 11–15 место — 3 балла; 16–20 место — 2 балла; 21-и ниже — 1 балл.

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения норматива контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-мальчики, набравшие не менее 22 балла по ОФП, СФП и плавательной подготовке, и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девочки, набравшие не менее 22 балла по ОФП, СФП и плавательной подготовке и получившие зачет по теоретической подготовке.

Нормативы для зачисления и перевода в учебно-тренировочные группы

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	15	13	11	9	8	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+5	+3	+9	+7	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	9,4	9,8	9,4	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	142	132	122	137	127	117
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,0	4,5	4,0	4,5	4,0	3,5
1. Уровень спортивной квалификации (на конец года)								
3.1.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 1 года	I юн разряд/ III разряд						
3.2.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 2 года	III/II разряд						
3.3.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 3 года	II разряд						
3.4.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 4 года	II/I разряд						
3.5.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) 5 года	I разряд/КМС						

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП, выполнившие требования Программы по объему соревновательной деятельности, и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП выполнившие требования Программы по объему соревновательной деятельности, и получившие зачет по теоретической подготовке.

Нормативы для зачисления и перевода в группы этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши/ мужчины			девушки/ женщины		
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	10	9	8	-	-	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	-	-	-	17	16	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+10	+9	+15	+14	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	8,1	8,3	8,5	8,5	8,7	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	193	188	183	177	172	167
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	6,3	5,8	5,3	5,5	5,5	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	55	50	45	45	40	35
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	с	10	10,5	11	10	10,5	11
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения требований к объему соревновательной деятельности, а также контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и плавательной подготовке, и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и плавательной подготовке и получившие зачет по теоретической подготовке.