



В.С. Горячев
20 19 года

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года по программе предспортивной подготовки в 2019/2020 тренировочном году

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг 2,0 м – 1 балл 2,25 – 2 балла 2,5 – 3 балла 2,75 – 4 балла 3,0 – 5 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг 1,5 м – 1 балл 1,75 – 2 балла 2,0 – 3 балла 2,25 – 4 балла 2,5 – 5 баллов
	Челночный бег 3x10м 12,0 - 1 балл 11,0 – 2 балла 10,3 – 3 балла 10,0 – 4 балла 9,2 - 5 баллов	Челночный бег 3x10м 13,0 - 1 балл 12,0 – 2 балла 10,6 – 3 балла 10,4 – 4 балла 9,4 - 5 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад 60 см - 1 балл 55 см – 2 балла 50 см - 3 балла 45 см – 4 балла 40 см - 5 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад 55 см - 1 балл 50 см – 2 балла 45 см - 3 балла 40 см – 4 балла 35 см - 5 баллов
	Наклон вперед стоя на возвышении 0 см – 1 балл +1 см – 2 балла +3 см – 3 балла +5 см – 4 балла +7 см – 5 баллов	Наклон вперед стоя на возвышении 0 см – 1 балл +3 см – 2 балла +5 см – 3 балла +7 см – 4 балла +9 см – 5 баллов

*Сдача всех нормативов ОФП и СФП таблица №1 является обязательной. По каждому нормативу необходимо набрать минимум 1 балл.

Таблица 2

Контрольные упражнения для зачисления в группу на этап начальной подготовки первого года по программе предспортивной подготовки

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Физические кондиции (таблица 2.1)		
Антропометрия	бальная система оценки	бальная система оценки
Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе		
Координация		
Плавательная подготовка (таблица 2.2)		
Выдохи в воду	бальная система оценки	бальная система оценки
Оценка технически правильной работы ног при скольжении на спине		
Оценка технически правильной работы ног при скольжении на груди		

Скольжение (гидродинамика)		
Интегральная оценка**	бальная система оценки	бальная система оценки

**также при зачислении в группы учитываются следующие качества:

1. Плавучесть
2. Концентрация внимания

Прием поступающих в группы начальной подготовки первого осуществляется на основании конкурсного отбора по результатам рейтинга.

*Сдача **всех** нормативов ОФП и СФП таблица №1 является обязательной. По каждому нормативу необходимо набрать минимум 1 балл. Результаты контрольных упражнений таблица № 2 оцениваются по бальной системе. По сумме баллов, набранных за контрольные упражнения (таблица №1 и таблица № 2), определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков. Поступающие, не сдавшие нормативы ОФП и СФП таблица № 1, не могут быть зачислены в группы.

Таблица 2.1

Физические кондиции

1	Антропометрия	
	рост, подвижность суставов, длина кисти рук, длина стопы, полнота	5-0
2	Оценка подвижности стопы в голеностопном суставе	
	колени поднимаются выше угла 30 гр.	5
	колени поднимаются до угла 30 гр.	3
	не может приподнять колени	0
3	Координация	
	Одновременная, попеременная круговая работа рук вперед, назад и разноименное вращение рук	5
	Одновременная, попеременная круговая работа рук вперед, назад	3
	не выполнил задание	0

Таблица 2.2

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА*

1	Выдох в воду	
	Глубокий вдох, затем длинный выдох в воду	
	выполнил без ошибок	5
	незначительные ошибки	3
	не выполнил задание	0
2	Оценка технички правильной работы ног при скольжении на спине и на груди	
	технически правильная работа ног, при хорошем скольжении на спине и на груди	5
	незначительные ошибки	3
	не выполнил задание	0
3	Скольжение (гидродинамика)	
	На груди: вытянутые руки вперед, лицо опущено в воду	
	скольжение 3 м	5
	скольжение 2 м	3
	не выполнил задание	0
4	Скольжение (гидродинамика)	
	На спине: выполняется с вытянутыми руками за головой, ноги сомкнуты	
	скольжение 3 м	5
	скольжение 2 м	3
	не выполнил задание	0



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР
Приморского района Санкт-Петербурга

В.С. Горячев
20 19 года

Таблица 1

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на этапе начальной подготовки 1-го года, на этап начальной подготовки второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,0 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 11,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 12,0 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 2

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на этапе начальной подготовки 2-го года, на этап начальной подготовки третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,2 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на этапе начальной подготовки 3-го года обучения, на тренировочный этап первого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,0 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 4

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на тренировочном этапе 1-го года, на тренировочный этап второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,0 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,0 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 5

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на тренировочном этапе 2-го года, на тренировочный этап третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
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 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,0 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 6

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на тренировочном этапе 3-го года, на тренировочный этап четвертого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,7 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,0 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 7

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группах 4-го года, на тренировочный этап пятого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,9 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,0 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 8

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группах 5-го года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР
Приморского района Санкт-Петербурга

В.С. Горячев
20 19 года

**Нормативы плавательной подготовки по программе предспортивной подготовки по виду спорта «плавание»
на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Этап подготовки	Возраст	Дистанция	Дистанция	Дистанция	Дистанция	Требования к разряду *
НП-1**	8 лет	50м в/ст; 50м н/сп; 100м в/ст; 100м н/сп Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме баллов, набранных на четырех дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				-
НП-2**	9 лет	50м в/ст; 50м н/сп; 50м батт; 50м брасс; 100м к/пл; 200м в/ст Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				3 юн.
НП-3**	10 лет	50 м всеми способами	100м к/пл	400м в/ст		2 юн.
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				
Т-2**	11 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	100 м любым способом	1 юн.
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-3**	12 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	100 м любым способом	III
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-4**	13 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	Дистанция по выбору	II
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-5**	14 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	Дистанция по выбору	II-I
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				

Дополнительно оценивается техника плавания всеми способами.

При переводе спортсменов на следующий год подготовки учитываются результаты, показанные на официальных спортивных соревнованиях в текущем тренировочном сезоне.

*Спортсменам необходимо иметь действующий спортивный разряд в соответствии с требованиями к разряду.

**Количество спортсменов в группах по программе предспортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется в соответствии с государственным заданием ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР
Приморского района Санкт-Петербурга

В.С. Горячев
20 19 года

Таблица 1

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих
спортивную подготовку на этапе начальной подготовки 1-го года,
на этап начальной подготовки второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5с)
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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 2

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих
спортивную подготовку на этапе начальной подготовки 2-го года,
на этап начальной подготовки третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,9м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,4 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,2 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки 3-го года, на тренировочный этап первого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах НП, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 4

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе 1-го года, на тренировочный этап второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 5

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе 2-го года, на тренировочный этап третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе 3-го года, на тренировочный этап четвертого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 7

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода спортсменов, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группах 4-го года, на тренировочный этап пятого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 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 (ладони ниже края возвышения)	Наклон вперед стоя на возвышении (ладони ниже края возвышения)
Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)	Обязательная техническая программа (плавательная подготовка)

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах УТ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.

Таблица 8

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода/зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
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 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 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 менее 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

* Контрольные упражнения плавательной подготовки для перевода на следующий год подготовки по виду спорта плавание на этапах ССМ, выполнение которых дает право перевода на следующий год подготовки, представлены в таблице.



В.С. Горячев
20/9 года

**Нормативы плавательной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Этап подготовки	Возраст	Дистанция	Дистанция	Дистанция	Дистанция	Требования к разряду *
НП-1**	8 лет	50м в/ст; 50м н/сп; 100м в/ст; 100м н/сп Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме баллов, набранных на четырех дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				-
НП-2**	9 лет	50м в/ст; 50м н/сп; 50м батт; 50м брасс; 100м к/пл; 200м в/ст Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				3 юн. – 2 юн.
НП-3**	10 лет	50 м всеми способами	100м к/пл	400м в/ст		1 юн.
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков				
Т-2**	11 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	100 м любым способом	III
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-3**	12 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	100 м любым способом	II
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-4**	13 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	Дистанция по выбору	II-I
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				
Т-5**	14 лет	2 по 50 м любыми способами	200м к/пл	800м в/ст	Дистанция по выбору	I-КМС
		Результаты, показанные на дистанциях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на пяти дистанциях, определяется рейтинг всех девушек и всех юношей				

Дополнительно оценивается техника плавания всеми способами.

При переводе спортсменов на следующий год подготовки учитываются результаты, показанные на официальных спортивных соревнованиях в текущем тренировочном сезоне.

*Спортсменам необходимо иметь действующий спортивный разряд в соответствии с требованиями к разряду.

**Количество спортсменов в группах по программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется в соответствии с государственным заданием ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга