**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. | 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 | количество 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | Без учета времени | | | Без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | | | не более | |
| 10,1 | | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | не менее | |
| 3,5 | | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество 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) первого года обучения по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5,50 | | 6,20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 13 | | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 9,3 | | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 140 | | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | |
| 4,0 | | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | | |
| 3 | | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | |
| 7,0 | | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5,40 | | 6,10 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 15 | | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +5 | | +6 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 9,2 | | 9,3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 150 | | 140 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м, см | не менее | | |
| 4,20 | | 3,70 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | | |
| 4 | | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | |
| 7,5 | | 8,5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5,30 | | 6,00 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 17 | | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +5,5 | | +6,5 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 8,9 | | 9,1 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | | 150 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м, см | не менее | | |
| 4,40 | | 3,90 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | | |
| 5 | | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | |
| 8 | | 9 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5,20 | | 5,50 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 19 | | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +6 | | +7 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 8,7 | | 8,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 170 | | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м, см | не менее | | |
| 4,50 | | 4,00 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | | |
| 6 | | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | |
| 8,5 | | 9,5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5,10 | | 5,50 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 21 | | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +6,5 | | +7,5 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 8,5 | | 8,7 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 175 | | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м, см | не менее | | |
| 5,00 | | 4,10 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | | |
| 7 | | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | |
| 9 | | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Спортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех 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 | | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | |
| 5,50 | | 6,20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 13 | | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| +4 | | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 9,3 | | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 140 | | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | |
| 4,0 | | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | | |
| 3 | | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | | |
| 7,0 | | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (до трех лет) | | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки  (свыше трех 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 высшего спортивного мастерства   
по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 4,7 | 5,0 | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | |
| 8,10 | 10,00 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 36 | 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 | | |
| 215 | 180 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – 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. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | | |
| 12 | 7 | |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | | |
| 5 | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |