

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
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	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 3x10 м 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 алку, 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 на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			140	130		
1.5.	Челночный бег 3x10	с	Не более			
			9,3	9,5		
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		
2.2.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее			
			3			
2.3.	И.П. – 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 этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
		3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд	-	-
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	-	-	-	2-3 сп. разряд	1-2 сп. разряд

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления 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.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	165
1.6.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			8,0	9,0
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.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество 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 11 м	с	Не менее	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления 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	
			4,7	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	Количество 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
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.	И.П. – стоя, держа гимнастическую алку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			50	40
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	7
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастер спорта России»				