

**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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-1				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки для группы НП-1				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	
3. Нормативы общей физической подготовки для группы НП-2				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,8
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
4. Нормативы специальной подготовки для группы НП-2				
4.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
4.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,8	10,3
4.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
4.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе начальной подготовки на конец 2 года обучения	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»
------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-1				
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 3x10 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 подготовки для группы УТЭ-1				
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 60см. 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 учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец года		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд»	
4. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-2				
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
	Прыжок в длину с места толчком двумя		не менее	

4.5.	ногами	см	150	14 0
5. Нормативы специальной подготовки для группы УТЭ-2				
5.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 4,5 4,0	
5.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 4	
5.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее 7,3 8,0	
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец года	спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»		
7. Нормативы общей физической подготовки для группы УТЭ-3				
7.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5,20 5,50	
7.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18 13	
7.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 +7	
7.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,00 9,20	
7.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 15 0	
8. Нормативы специальной подготовки для группы УТЭ-3				
8.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 5,0 4,5	
8.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 6	
8.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее 7,5 8,0	
9. Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец года	спортивный разряд – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»		
10. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-4				
10.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.10 5.40	
10.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20 15	
10.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 +8	

10.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.8	9.00
10.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
11. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-4				
11.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,5	5,0
11.2	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			6	
11.3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8,0	8,0
12. Уровень спортивной квалификации				
12.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец года	спортивный разряд – «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		
13. Нормативы общей физической подготовки УТЭ-5				
13.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.35
13.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
13.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
13.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7	8.9
13.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
14. Нормативы специальной физической подготовки УТЭ-5				
14.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			6,0	5,5
14.2	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			6	
14.3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног	м	не менее	

.	скольжение в воде лежа на груди, руки вперед		8,5	8,0
15. Уровень спортивной квалификации				
15.1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки на конец года	спортивный разряд – «первый спортивный разряд» «кандидат в мастера спорта»		