

Требования, предъявляемые к уровню общей физической и специальной физической подготовки по каждому этапу подготовки для зачисления на спортивную программу по виду спорта плавание

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
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 3x10 м (не более 10с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3x10 м; (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м; (не более 10 с)
	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5м)
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении	
	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	
<i>Техническое мастерство</i>		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
<i>Общая физическая подготовка</i>		

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3х10 м; (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м; (не более 10 с)
	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5м)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)
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 более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
<i>Техническое мастерство</i>		
Техническая программа		
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3x10 м; (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м; (не более 10 с)
	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3м)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статистическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статистическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
<i>Техническое мастерство</i>		
Техническая программа		
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	