

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «О зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивный разряд – не ниже 1 спортивного разряда.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления – не менее 35 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Критерии оценки (юноши)	Баллы (юноши)	Критерии оценки (девушки)	Баллы (девушки)
1. Нормативы общей физической,					
1.1.	Бег 1000м (с)	5:50	5	6:20	5
		5:49	10	6:19	10
		5:48	15	6:18	15
		5:47	20	6:17	20
		5:46 и менее	25	6:16 и менее	25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	5	7	5
		14	10	8	10
		15	15	9	15
		16	20	10	20
		17 и более	25	11 и более	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см.)	4	5	5	5
		5	10	6	10
		6	15	7	15
		7	20	8	20
		8 и более	25	9 и более	25
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3с	5	9,5	5
		9,2	10	9,4	10
		9,1	15	9,3	15
		9,0	20	9,2	20
		8,9 и менее	25	9,1 и менее	25
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	5	130	5
		141	10	131	10
		142	15	132	15
		143	20	133	20
		144 и более	25	134 и более	25
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1кг. за головой. Бросок мяча вперед (м)	4,0	5	3,5	5
		4,5	10	4,0	10
		5,0	15	4,5	15
		5,5	20	5,0	20
		6,0 и более	25	5,5 и более	25
2.2.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди руки вперед (м)	7,0	5	8,0	5
		8,0	10	9,0	10
		9,0	15	10,0	15
		10,0	20	11,0	20
		11,0 – и более	25	12,0 – и более	25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «плавание»**

Критерии отбора для зачисления поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивный разряд – кандидат в мастера спорта

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 50 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Критерии оценки (юноши/мужчины)	Баллы (юноши/мужчины)	Критерии оценки (девушки/женщины)	Баллы (девушки/женщины)
1. Нормативы общей физической					
1.1.	Бег 2000м (с)	9:20	5	10:40	5
		9:19	10	10:39	10
		9:18	15	10:38	15
		9:17	20	10:37	20
		9:16 и менее	25	10:36 и менее	25
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	8	5	-	-
		9	10	-	-
		10	15	-	-
		11	20	-	-
		12 и более	25	-	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	15	5
		-	-	16	10
		-	-	17	15
		-	-	18	20
		-	-	19 и более	25
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	9	5	13	5
		10	10	14	10
		11	15	15	15
		13	20	16	20
		15 и более	25	17 и более	25
1.5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,5	5	8,9	5
		7,5	10	7,9	10
		6,5	15	6,9	15
		5,5	20	5,9	20
		4,5 и менее	25	4,9 и менее	25
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	183	5	167	5
		184	10	168	10
		185	15	169	15
		186	20	170	20
		187 и более	25	171 и более	25

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед (м)	5,3	5	4,5	5
		5,4	10	4,6	10
		5,5	15	4,7	15
		5,6	20	4,8	20
		5,7 и более	25	4,9 и более	25
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	45	5	35	5
		46	10	36	10
		47	15	37	15
		48	20	38	20
		49 (и более)	25	39 (и более)	25
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди руки вперед. Дистанция (м)	11	5	11	5
		12	10	12	10
		13	15	13	15
		14	20	14	20
		15 (и более)	25	15 (и более)	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Критерии отбора для зачисления поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Спортивное звание- мастер спорта России.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 45 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

№	Контрольные упражнения (тесты)	Критерии оценки (юноши)	Баллы (юноши)	Критерии оценки (девушки)	Баллы (девушки)
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м (с)	4,6	5	4,9	5
		4,5	10	4,8	10
		4,4	15	4,7	15
		4,3	20	4,6	20
		4,2 и менее	25	4,5 и менее	25
1.2.	Бег 2000м (с)	8:00	5	9:55	5
		7:55	10	9:50	10
		7:50	15	9:45	15
		7:45	20	9:40	20
		7:40 и менее	25	9:35 и менее	25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	37	5	20	5
		38	10	21	10
		39	15	22	15
		40	20	23	20
		41 и более	25	24 и более	25
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см)	11	5	15	5
		12	10	16	10
		13	15	17	15
		14	20	18	20
		15 и более	25	19 и более	25
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	218	5	183	5
		219	10	184	10
		220	15	185	15
		221	20	186	20
		222 и более	25	187 и более	25
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	5	7	5
		14	10	8	10
		15	15	9	15
		16	20	10	20
		17 и более	25	11 и более	25

2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1кг. За головой. Бросок мяча вперед (м)	7,5	5	5,3	5
		7,6	10	5,4	10
		7,7	15	5,5	15
		7,8	20	5,6	20
		7,9 и более	25	5,7 и более	25
2.2.	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами с приземлением на обе ноги (см)	50	5	40	5
		51	10	41	10
		52	15	42	15
		53	20	43	20
		54 (и более)	25	44 (и более)	25

Контрольно переводные документы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утв. приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004).