

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МУ ДО «СШОР № 4»

Ю.Н. Булгакова

«*Юлия*»

«Спортивная школа резерва № 4»

г. Ярославль

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

**мальчики**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до года обучения)
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 6,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110
5	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени
6	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,1
7	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5
8	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 1
9	Техническое мастерство	-	+1 балл

**Проходной балл: 5**

**девочки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив (до года обучения)
			1 балл
1	Бег 30 м	с	не более 7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105
5	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени
6	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,6
7	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3
8	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 1
9	Техническое мастерство	-	+1 балл

**Проходной балл: 5**

**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»**

**мальчики**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5,50
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более 13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4
4	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140
6	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 4,0
7	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад	количество раз	не менее 3
8	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее 7,0
9	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд (до трех лет)	Т-1 третий юношеский разряд Т-2 второй юношеский разряд Т-3 первый юношеский разряд, третий спортивный разряд
		спортивный разряд (свыше трех лет)	Т-4, Т-5 второй спортивный разряд, первый спортивный разряд

**Проходной балл: 5**

**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»**

**юноши/мужчины**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9.20
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8
3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9
4	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,0
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
6	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 5,3
7	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 5
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 45
9	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более 6,7
10	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд	«кандидат в мастера спорта»
11	Техническое мастерство	-	+1 балл

**Проходной балл: 6**



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

**юноши/мужчины**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			1 балл
1	Бег на 30 м	с	не более 4,7
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
6	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 7,5
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 50
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
9	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 5
10	Уровень спортивной квалификации	спортивный разряд	«мастер спорта России»
11	Техническое мастерство	-	+1 балл

**Проходной балл: 6**