

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «плавание»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 1 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – КМС;
- на этапе высшего спортивного мастерства – МС.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
			юноши	девушки	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более						10
			5,50	6,20					
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с			не более		не более		5
					9,20	10,40	8,10	10,00	
1.3.	Бег на 30 м	с					не более		5
							4,7	5,0	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		10
			13	7	-	15	36	20	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз			не менее				5
					8	-			
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		5
			+4	+5	+9	+13	+11	+15	
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более				5
			9,3	9,5	8,0	9,0			
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		10
			140	130	190	165	215	180	
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее		не менее		10
			4	3,5	5,3	4,5	7,5	5,3	

2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее			10	
			3		5				
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см			не менее		не менее		5
					45	35	50	40	
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее						10
			7	8					
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз					не менее		10
							12	7	
2.6.	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						5
			6,7	7					
2.7.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз					не менее		10
							5		
2.8.	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа - проплывание дистанции основным способом						30	