УТВЕРЖДЕНЫ приказом директора МБУ ДО «СШОР «Спутник» от 25.10.2024 № 92-ОД

Контрольно-переводные нормативы по плаванию

1. Мальчики (юноши, мужчины)

Контрольные упражнения	НП-1	НП-2	T-1	T-2	<i>T-3</i>	T-4	<i>T-5</i>	CC	BCM	
Нормативы общей физической подготовки										
Бег на 30 м (сек)	6,9	6,5							4,6	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	13	15	17	20	20		37	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+ 4	+ 4	+ 4	+ 4	+ 4	+4	+9	+11	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	140	140	150	160	165	180	183	218	
Бег на 1000 м (мин, сек)			5,50	5,45	5,45	5,45	5,45			
Бег на 2000 м (мин, сек)								9,20	8,00	
Бег челночный 3х10 м с высокого старта (сек)	10,1	9,8	9,3	9	8,5	8,5	8,0	8,0	8,0	
Нормативы специальной физической подготовки										
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)								8	13	
Плавание в/ст 50 м		Без учёта времени								
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)									12	
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3,5	4	4	5	6	7	8	8	8	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)								45	50	

Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м.)	7	7	7	7	7	11	
Уровень спортивной квалификации	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	KMC	MC

2. Девочки (девушки, женщины)

Контрольные упражнения	<i>НП-</i> 1	НП-2	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	CC	BCM	
Нормативы общей физической подготовки										
Бег на 30 м (сек)	7,1	6,5							4,9	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	5	7	10	10	15	15	18	20	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3	+ 5	+5	+ 5	+ 7	+ 7	+7	+13	+15	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	125	130	140	150	160	165	167	183	
Бег на 1000 м (мин, сек)			6,20	6,20	6,20	6,20				
Бег на 2000 м (мин, сек)								10,40	9,55	
Бег челночный 3х10 м с высокого старта (сек)	10,6	10,2	9,5	9,5	9,0	9,0	8,5	8,9		
Нормативы специальной физической подготовки										
Плавание в/ст 50 м.		Технически правильно. Без учёта времени								
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	3,5	3,5	4	5	5	5	5	6	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)									7	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)							35	35	40	
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)			8	8	8	8	8	11		
Уровень спортивной квалификации			1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	1 юн. 2 юн. 3 юн.	I, II, III	I, II, III	КМС	MC	