

***НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА)
В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 2021 ГОД***

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 9 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты) ¹	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 4,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 4,8 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,7 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,5 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 11 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 8 см
Спортивная подготовленность 1 часть	100 м к/пл - 1:47,00	100 м к/пл - 1:41,47
Спортивная подготовленность 2 часть (проплыть на выбор две из четырех дистанций с учетом времени)	100 м в/с - 1:33,50	100 м в/с - 1:30,50
	100 м н/сп - 1:45,50	100 м н/сп - 1:42,00
	100 м брасс - 2:06,50	100 м брасс - 1:51,21
	100 м батт - 1:42,50	100 м батт - 1:37,21
Техническая программа	Проплавание дистанции 100 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	
Спортивный разряд	б/р (согласно ЕВСК по плаванию ²)	

1 - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

2 - при внесении изменений в ЕВСК по плаванию в этот норматив будут вноситься изменения.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
2-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 10 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 4,8 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 5,6 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,5 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,2 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 12 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 8 см
Спортивная подготовленность 1 часть	200 м к/пл - 3:26,00	200 м к/пл - 3:13,53
	800 м в/с - 13:19,00	800 м в/с - 13:10,47
Спортивная подготовленность 2 часть (проплыть на выбор две из четырех дистанций с учетом времени)	100 м в/с - 1:19,50	100 м в/с - 1:15,30
	100 м н/сп - 1:31,50	100 м н/сп - 1:26,14
	100 м брасс - 1:42,0	100 м брасс - 1:34,26
	100 м батт - 1:30,50	100 м батт - 1:24,20
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 8	Длина скольжения (в метрах) - 8
	Время скольжения 9 метров (в сек.) -8,0	Время скольжения 9 метров (в сек.) -8,0
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	III спортивный разряд	I юношеский разряд – III спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
3-года спортивной подготовки (минимальный возраст 11 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 5,8 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,0 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,5 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 7,9 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 13 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 9 см
Спортивная подготовленность 1 часть	200 м к/пл - 3:00,00	200 м к/пл - 2:49,24
	800 м в/с - 11:46,00	800 м в/с - 11:34,42
Спортивная подготовленность 2 часть (проплыть на выбор две из четырех дистанций с учетом времени)	100 м в/с - 1:11,80	100 м в/с - 1:06,21
	100 м н/сп - 1:21,50	100 м н/сп - 1:16,06
	100 м брасс - 1:30,00	100 м брасс - 1:23,38
	100 м батт - 1:19,50	100 м батт - 1:14,20
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 9	Длина скольжения (в метрах) - 9
	Время скольжения 9 метров (в сек.) -7,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) -7,3
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	II спортивный разряд	III спортивный разряд – II спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
4-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 12 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,2 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,8 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,2 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 7,5 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 14 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 10 см
Спортивная подготовленность	Проплыть две дистанции в соответствии с избранной специализацией по нормативу не ниже I спортивного разряда	200 м к/пл - 2:29,27 800 м в/с – 10:02,18 100 м в/с - 59,30 100 м н/сп - 1:08,01 100 м брасс - 1:15,19 100 м батт - 1:05,25
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 10 м	Длина скольжения (в метрах) - 10 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 7,0	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 7,0
	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	I спортивный разряд	II спортивный разряд - I спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
5-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 13 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,8 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,3 м
	Челночные бег 3 x 10 м - не более 8,0 с	Челночные бег 3 x 10 м - не более 7,2 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 15 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 11 см
Спортивная подготовленность	Проплыть две дистанции в соответствии с избранной специализацией по нормативу не ниже I спортивного разряда	200 м к/пл - 2:22,75 800 м в/с – 9:28,00 Проплыть 100 м в соответствии с избранной специализацией по нормативу не ниже I спортивного разряда
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 11 м	Длина скольжения (в метрах) - 11 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,7
	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	I спортивный разряд	I спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

1-го года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 14 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,5 м
	Челночные бег 3 x 10 м - не более 8,0 с	Челночные бег 3 x 10 м - не более 7,2 с
	Прыжок в длину с места - не менее 170 см	Прыжок в длину с места - не менее 210 см
Силовые качества	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не менее 15 раз	Подтягивание на перекладине не менее 9 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см
Спортивная подготовленность	ПРОПЛЫВАНИЕ НЕ МЕНЕЕ 2-Х ДИСТАНЦИЙ В СООТВЕТСТВИИ СО СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ ПО НОРМАТИВУ КМС НА СОРЕВНОВАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ (ЧЕМПИОНАТ, ПЕРВЕНСТВО, КУБОК)	
Техническое мастерство	Длина скольжения (в метрах) - 11 м	Длина скольжения (в метрах) - 11 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,7
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	Кандидат в Мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

свыше года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 15 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,5 м
	Челночные бег 3 x 10 м - не более 8,0 с	Челночные бег 3 x 10 м - не более 7,2 с
	Прыжок в длину с места - не менее 170 см	Прыжок в длину с места - не менее 210 см
Силовые качества	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не менее 15 раз	Подтягивание на перекладине не менее 9 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см
Спортивная подготовленность	СТАБИЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА УРОВНЕ КМС МИНИМУМ НА ТРЕХ СОРЕВНОВАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ (ЧЕМПИОНАТ, ПЕРВЕНСТВО, КУБОК)	
Техническое мастерство	Длина скольжения (в метрах) - 11 м	Длина скольжения (в метрах) - 11 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,7
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	Кандидат в Мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный возраст зачисления 16 лет)

Контрольные упражнения (тесты)		
Развиваемое качество	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,5 м
	Челночные бег 3 x 10 м - не более 7,9 с	Челночные бег 3 x 10 м - не более 6,9 с
	Прыжок в длину с места - не менее 170 см	Прыжок в длину с места - не менее 210 см
Силовые качества	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не менее 15 раз	Подтягивание на перекладине не менее 9 раз
	Статическая сила при имитации гребка на суше не менее 28 кг	Статическая сила при имитации гребка на суше не менее 37 кг
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см
Техническое мастерство	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	Мастер спорта России или мастер спорта России международного класса	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный возраст зачисления 16 лет)

Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки
Спортивная подготовленность ¹	Стабильные выступления на уровне МС минимум на трех соревнованиях: - 1 регионального уровня - 1 межрегионального уровня - 1 всероссийского уровня	
	Выступление на соревнованиях всероссийского уровня не менее 3х раз	
Спортивное звание	Мастер спорта России или мастер спорта России международного класса	

¹ – нормативы спортивной подготовленности для спортсменов, имеющих звания МСМК и ЗМС, не учитываются при условии их выступлений на соревнованиях всероссийского и международного уровней в составе спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию, спортивной сборной команды России по плаванию соответственно.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки будут рассматриваться спортсмены, выполнившие все нормативы контрольных тестов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Плавание», предоставившие все документы согласно утвержденным правилам приема лиц в государственное бюджетное учреждение краснодарского края центр олимпийской подготовки по плаванию» п. 2.4.1.

Система оценки показателей сдачи контрольно-переводных нормативов для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки:

Зачисление (перевод) в группы на тренировочный этап:

- минимальный балл, который необходимо набрать тестируемому при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки – равен пяти.

Зачисление (перевод) в группы на этап совершенствования спортивного мастерства:

- минимальный балл, который необходимо набрать тестируемому при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки – равен семи.

Зачисление (перевод) в группы на этап высшего спортивного мастерства:

- минимальный балл, который необходимо набрать тестируемому при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки – равен семи.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение норматива;

1 балл – выполнение требований контрольно-переводных нормативов утвержденных ГБУ КК «ЦОП по плаванию».