

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица №18

Контрольные упражнения	Норматив		Диапазон баллов
	Мальчики	Девочки	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
<b>Бег на 30 м (с)</b> Выполнение норматива – 1 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 6,9 секунд	Не более 7,1 секунды	0-1
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b> Выполнение норматива – 2 балла Н невыполнение норматива – 0 баллов	7	4	0-2
<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	+1	+3	0-2
<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	110	105	0-1
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
<b>Плавание (вольный стиль) 50 м</b> Выполнение норматива – 3 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	Без учета времени	Без учета времени	0-3
<b>Челночный бег 3х10 м (с)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 10,1 секунды	Не более 10,6 секунд	0-1
<b>Бросок мяча вперед (м)</b> Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	3,5	3	0-1
<b>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)</b> Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	1	1	0-2
<b>1. Общая и специальная физическая подготовка:</b> - сумма набранных баллов для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения от 6 до 13 норматив выполнен. - сумма набранных баллов для зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения от 8 до 13 норматив выполнен.			Сумма баллов

\*По решению тренерского совета, допускается соотношение количества спортсменов для перевода в группу НП 2 года без разряда 60%.

## Контрольно-переводные нормативы по годам подготовки для тренировочных групп (ТГ) (мальчики)

Таблица №19

Контрольные упражнения	Годы подготовки					Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
<b>Общая физическая подготовка</b>						
<b>Бег 1000 м (мин, с)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 5 минут 50 секунд	Не более 5 минут 50 секунд	Не более 5 минут 30 секунд	Не более 5 минут 30 секунд	Не более 5 минут 10 секунд	0-1
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	13	14	15	16	17	0-2
<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	+4	+4	+5	+5	+6	0-2
<b>Челночный бег 3x10 м</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 9,3 секунд	Не более 9,3 секунд	Не более 9,1 секунды	Не более 9,1 секунды	Не более 8,8 секунды	0-1
<b>Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	140	140	145	145	155	0-1
<b>Специальная физическая подготовка и техническое мастерство</b>						
<b>Длина скольжения (м)</b> Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	7	8	9	10	11	0-2
<b>Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	4	4	4,5	5,0	5,3	0-2
<b>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад</b> Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	3	3	5	5	7	0-2
<b>Проплавание дистанции 100 м. комплексное плавание</b>	(2юн)	-	-	-	-	0-3
<b>Проплавание дистанции 400 м. кролем на груди</b>	(2юн)	-	-	-	-	0-3
<b>Проплавание дистанции 200 м. комплексное плавание</b>		(1юн)	(Шр)	(Пр)	(Пр)	0-3
<b>Проплавание дистанции 800 м. кролем на груди</b>		(1юн)	(Шр)	(Пр)	(Пр)	0-3
<b>Выполнение нормативов ЕВСК</b>						
<b>Спортивный разряд на избранной дистанции</b>	2юн.-1юн.	1юн.-Шр.	Ш-Пр.	Пр-Пр.	Пр.-КМС	3
<b>1. Общая физическая подготовка:</b> Сумма баллов: от 5 до 7 контрольный норматив выполнен. <b>2. Специальная физическая подготовка и техническое мастерство:</b> Сумма баллов от 10 до 15 - контрольный норматив выполнен. <b>Общая сумма баллов:</b> от 15 до 22 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве – контрольный норматив не выполнен.						Сумма баллов

## Контрольно-переводные нормативы по годам подготовки для тренировочных групп (ТГ) (девочки)

Таблица №20

Контрольные упражнения	Годы подготовки					Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
<b>Общая физическая подготовка</b>						
<b>Бег 1000 м (мин, с)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 6 минут 20 секунд	Не более 6 минут 20 секунд	Не более 6 минут	Не более 6 минут	Не более 5 минут 45 секунд	0-1
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	7	8	9	10	11	0-2
<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	+5	+5	+6	+6	+7	0-2
<b>Челночный бег 3x10 м</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 9,5 секунд	Не более 9,5 секунд	Не более 9,3 секунд	Не более 9,3 секунд	Не более 9 секунд	0-1
<b>Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	130	130	135	135	145	0-1
<b>Специальная физическая подготовка и техническое мастерство</b>						
<b>Длина скольжения (м)</b> Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	8	9	10	11	12	0-2
<b>Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	3,5	3,5	4	4,5	4,8	0-2
<b>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад</b> Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	3	3	5	5	7	0-2
<b>Проплавание дистанции 100 м. комплексное плавание</b>	(2юн)	-	-	-	-	0-3
<b>Проплавание дистанции 400 м. кролем на груди</b>	(2юн)	-	-	-	-	0-3
<b>Проплавание дистанции 200 м. комплексное плавание</b>	-	(1юн)	(IIIр)	(IIр)	(Iр)	0-3
<b>Проплавание дистанции 800 м. кролем на груди</b>	-	(1юн)	(IIIр)	(IIр)	(Iр)	0-3
<b>Выполнение нормативов ЕВСК</b>						
<b>Спортивный разряд на избранной дистанции</b>	2юн.-1юн.	1юн.-IIIр.	III-Pr.	II-Pr.	Iр.- KMC	3
<b>1. Общая физическая подготовка:</b> Сумма баллов: от 5 до 7 контрольный норматив выполнен. <b>2. Специальная физическая подготовка и техническое мастерство:</b> Сумма баллов от 10 до 15 - контрольный норматив выполнен. <b>Общая сумма баллов:</b> от 15 до 22 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве – контрольный норматив не выполнен.						Сумма баллов

**Контрольно-переводные нормативы и система оценки  
для групп спортивного совершенствования (ССМ) (юноши/мужчины)**

Таблица 21

Контрольные упражнения	Годы подготовки			Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	
<b>Общая физическая подготовка</b>				
<b>Бег 2000 м (мин, с)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 9 минут 20 секунд	Не более 9 минут 15 секунд	Не более 9 минут 10 секунд	0-2
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	8	9	10	0-2
<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	+9	+10	+11	0-2
<b>Челночный бег 3x10 м</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 8 секунд	Не более 7,9 секунд	Не более 7,6 секунд	0-1
<b>Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	190	195	200	0-1
<b>Специальная физическая подготовка и техническое мастерство</b>				
<b>Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее</b> Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	5,3	5,5	5,7	0-2
<b>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад</b> Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	5	8	10	0-2
<b>Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Не выполнение норматива – 0 баллов	45	47	50	0-1
<b>Длина скольжения (сек)</b> Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м Выполнение норматива – 2 балла Не выполнение норматива – 0 баллов	6,7	6,6	6,5	0-2
<b>Рост спортивных результатов на протяжении спортивного сезона</b>	КМС	КМС	КМС-МС	3
<b>1. Общая физическая подготовка:</b> Сумма баллов: от 5 до 8 контрольный норматив выполнен. <b>2. Специальная физическая подготовка и техническое мастерство:</b> Сумма баллов от 7 до 10 - контрольный норматив выполнен. <b>Общая сумма баллов:</b> от 12 до 18 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве – контрольный норматив не выполнен.				Сумма баллов

**Контрольно-переводные нормативы и система оценки  
для групп спортивного совершенствования (ССМ) (девушки/женщины)**

Таблица 22

Контрольные упражнения	Годы подготовки			Диапазон баллов
	1-й	2-й	3-й	
<b>Общая физическая подготовка</b>				
<b>Бег 2000 м (мин, с)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 10 минут 40 секунд	Не более 9 минут 35 секунд	Не более 9 минут 30 секунд	0-2
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	15	16	17	0-2
<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	+13	+14	+15	0-2
<b>Челночный бег 3x10 м</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 9 секунд	Не более 8,9 секунд	Не более 8,6 секунд	0-1
<b>Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	165	170	175	0-1
<b>Специальная физическая подготовка и техническое мастерство</b>				
<b>Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	4,5	4,7	4,9	0-2
<b>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад</b> Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	5	8	10	0-2
<b>Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	35	37	40	0-1
<b>Длина скольжения (сек)</b> Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	7	6,9	6,8	0-2
<b>Рост спортивных результатов на протяжении спортивного сезона (разряд на избранной дистанции не ниже)</b>	КМС	КМС	КМС-МС	3
<b>1. Общая физическая подготовка:</b> Сумма баллов: от 5 до 8 контрольный норматив выполнен. <b>2. Специальная физическая подготовка и техническое мастерство:</b> Сумма баллов от 7 до 10 - контрольный норматив выполнен. <b>Общая сумма баллов:</b> от 12 до 18 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве – контрольный норматив не выполнен.				Сумма баллов

## Контрольно-переводные нормативы и система оценки для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Таблица №23

Контрольные упражнения	Норматив		Диапазон баллов
	Юноши/мужчины	Девушки/женщины	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
<b>Бег 30 м (мин, с)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	4,7	5,0	0-2
<b>Бег 2000 м (мин, с)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не более 8,10 секунд	Не более 10 секунд	0-2
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</b>	Не менее 36	Не менее 20	0-1
<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	+11	+15	0-1
<b>Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не менее 215	Не менее 180	0-2
<b>Специальная физическая подготовка и техническое мастерство</b>			
<b>Бросок набивного мяча 1 кг вперед из-за головы в положении стоя (м) не менее</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	Не менее 7,5	Не менее 5,3	0-2
<b>Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)</b> Выполнение норматива – 1 балл Невыполнение норматива – 0 баллов	Не менее 50	Не менее 40	0-1
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</b> Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	Не менее 12	Не менее 7	0-2
<b>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад</b> Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. (Количество раз) Выполнение норматива – 2 балла Невыполнение норматива – 0 баллов	5	5	0-2
<b>Рост спортивных результатов на протяжении спортивного сезона (разряд на избранной дистанции не ниже)</b>	МС	МС	3
<b>1. Общая физическая подготовка:</b> Сумма баллов: от 5 до 8 контрольный норматив выполнен. <b>2. Специальная физическая подготовка и техническое мастерство:</b> Сумма баллов от 7 до 10 - контрольный норматив выполнен. <b>Общая сумма баллов:</b> от 12 до 18 баллов контрольные нормативы выполнены. При наличии 0 в специальной физической подготовке и техническом мастерстве – контрольный норматив не выполнен.			Сумма баллов