


Утверждаю
Исполнительный директор СПб ГАУ
"Дирекция по управлению спортивными
сооружениями"


Согласовано
Решение Тренерского Совета
КСДЮСШОР по ВВС "Невская
Волна» от 01 сентября 2011 года

Феленко Ю.Г.
« » 2011 г.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по этапам обучения КСДЮСШОР по ВВС "Невская Волна"
отделение подводное плавание

| Переводные нормативы: | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | СС-1 | СС-2 | СС-3 |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 4. Отношение шага к темпу плавания при проплывании 50 м в 4-ой зоне | | | | | | | | |
| 5. Челночный бег 3 x 10 м, с (Девушки) | 9.8 | 9.6 | 9.4 | 9.2 | | | | |
| ---\---\--- (юноши) | 9.3 | 9.1 | 8.8 | 8.5 | 8.2 | | | |
| 6. Подвижность плечевых суставов (выкрут с палкой в руках) (Девушки) (юноши) | + | + | + | + | + | | | |
| 7. Прыжок в длину с места (Девушки) | 140 | 150 | 165 | 175 | | | | |
| ---\---\--- (юноши) | 155 | 170 | 185 | 190 | 195 | | | |
| 8. Бросок мяча массой 2 кг в положении сидя из-за головы, см девочки | | | 275 | 325 | --- | 375 | 425 | |
| ---\---\--- (юноши) | | | | 425 | 475 | 525 | 575 | |
| 9. Бег 5 мин, м (Девушки) | 675 | 925 | | | | | | |
| ---\---\--- (юноши) | 950 | 1000 | 1050 | | | | | |
| 10. Плавание 10 мин (Девушки) | | | + | + | + | | | |
| ---\---\--- (юноши) | | | + | + | + | | | |
| 11. Оценка стартов и поворотов (девочки) | | | + | + | + | | | |
| ---\---\--- (юноши) | | | + | + | + | | | |
| 12. Сила тяги на суше и в воде при плавании с помощью одних рук, ног и в полной координации (Девушки) | | | | + | + | + | + | + |
| ---\---\--- (юноши) | | | | | | | | |
| Спортивные разряды (Девушки) | Юн3 | 3-2 | 2-1 | 1- КМС | + | + | + | + |
| Спортивные разряды (юноши) | Юн3 | 3-2 | 2-1 | 1 | 1- КМС | КМС | КМС | МС |
| Возраст, лет (Девушки) (мин) | 9 | 10 | 11 | 12 | - | 13 | 14 | 15 |
| Возраст, лет (юноши) (мин) | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

Инструктор-методист  Решетов А.Г.

Старший тренер-преподаватель  Зимовский П.А.

Заместитель директора по УСР  Василевский И.Ю.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
(девушки)

зосовано
Совета
евская
I года

| Контрольные упражнения | Годы | | | | |
|---|------|-----|-----|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общая физическая подготовка | | | | | |
| Грыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 8 | 9 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 4,5 | 5,3 | 7,5 | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| Челночный бег 3 x 10 м; с | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | + | + | + | + | + |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | | | | | |
| | | | 28 | 33 | 37 |

се-3

| | | | | | |
|--|---------|--------|--------|------|------|
| Спортивный разряд на изоранной дистанции | юн.-III | III-II | III-II | II-I | II-I |
| | | | | | |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (юноши)

| Контрольные упражнения | Годы | | | | |
|---|------|-----|-----|-----|-----|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общая физическая подготовка | | | | | |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | | |
| Подтягивание на перекладине, раз | | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | | |
| Челночный бег 3 x 10 м; с | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | - | - | 28 | 33 | 37 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |