

Нормативы, общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения плавания.

<p>Антропометрические данные</p>	<p>Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена.</p>	<p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. . Дополнительный балл дается за высоких родителей: от 175 для женщин, 190 см для мужчин.</p>	<p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения. Рост выше 125 см – 1 балл выше 130 см – 2 балла выше 135 см – 3 балла Соотношение рост минус вес 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 – 3 балла Размах рук к росту 0 см – 1 балл +3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла Баллы суммируются</p>
<p>Скоростно- силовые качества</p>	<p><u>Челночный бег 3x10 м</u> <u>Бросок набивного мяча 1 кг</u></p>	<p>Задачей тестирования является прохождение отрезков по 10 м в максимальном темпе. При пробегании двух первых отрезков необходимо коснуться рукой линии. Секундомер запускается по команде стартера и останавливается только после пересечения финишной линии одной из частей тела спортсмена (нога, голова, корпус). Не допускаются фальшстарты, сокращение дистанции. Бросок набивного мяча 1 кг выполняется из-за головы исходное положение сидя на полу. Ноги прямые вытянуты. Не допускается бросок одной рукой.</p>	<p>Упражнение засчитывается если время прохождения дистанции: <u>у мальчиков</u> не более 12 сек – 1 балл, более 12 сек – 0 баллов. <u>У девочек</u> не более 13 сек – 1 балл, более 13 сек – 0 баллов. Оценивается дальность броска. <u>Мальчики</u>: более 2м – 1 балл, за каждые 0,5 м добавляется еще по 1 баллу. Менее 2м- отнимается 1 балл из общей суммы баллов. <u>Девочки</u>: более 1,5 м – 1 балл, за каждые 0,5 м добавляется еще по 1 баллу. Менее 1,5 м- отнимается 1 балл из общей суммы баллов.</p>

Гибкость	Наклон Выкрут прямых рук вперед-назад	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на полу. Выполняется касание всей ладонью пола и фиксация 3 сек. Не допускается выполнения наклонов с согнутыми в коленях ногами, отсутствие фиксации или фиксация одной рукой Упражнение выполняется с гимнастической палкой, не допускается сгибание рук и не параллельная работа рук.	Упражнение засчитывается, если выполняется касание всей ладонью пола и фиксация 3 сек. – 1 балл. Не выполнение упражнения – 0 баллов. Оценивается ширина хвата. Менее 50 см – 1 балл Более 50 см – 0 баллов
Плавательная подготовка	«Стрелочка» - прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе	1. Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности) 2. Плавание ноги кроль на груди, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе 3. Плавание ноги кроль на спине, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе	Без работы ног. Оценивается дальность скольжения Более 3,5 м – 5 баллов 3,0 – 3,5 м – 4 балла 2,5 – 3,0 м – 3 балла 2,0 -2,5 м – 2 балла менее 2.0 м – 1 балл Оценивается дальность проплывания Более 5 м – 5 баллов 4 – 5 м – 4 балла 3 – 4 м – 3 балла 3 - 2 м – 2 балла менее 2.0 м – 1 балл Оценивается дальность проплывания Более 7 м – 5 баллов 6 – 7 м – 4 балла 5 – 6 м – 3 балла 4 - 5 м – 2 балла менее 4.0 м – 1 балл

Контрольно-переводные нормативы отделения плавания СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская Волна»

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап НП-2

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 2,9м – 5 баллов 2,6м – 4 балла 2,3м – 3 балла 2,0м – 2 балла менее 2 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 2,4м – 5 баллов 2,1м – 4 балла 1,8м – 3 балла 1,5 м – 2 балла менее 1,5 метров - 0
	Челночный бег3х10м: быстрее 12 секунд – 5 баллов медленнее 12 секунд – 0 баллов	Челночный бег3х10м: быстрее 13 секунд – 5 баллов медленнее 13 секунд – 0 баллов
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: более 140 см – 5 баллов 135 см - 4 балла 130 см - 3 балла менее 125 см – 0 баллов	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: более 135 см – 5 баллов 130 см - 4 балла 125 см - 3 балла менее 120 см – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами, на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола или не фиксирование – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами, на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола или не фиксирование – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Оценка плавания кролем на груди и кролем на спине 25 м с помощью одних ног кролем на груди, на спине, руки в стрелке, к правильное проплывание – 5 баллов за плавание на груди, 5 баллов за плавание на спине, неправильное проплывание, не стрелка, остановка, подтягивание за дорожку - 0 баллов	
	25 м в полной координации кролем на груди, кролем на спине правильное проплывание – 5 баллов за плавание на груди, 5 баллов за плавание на спине, неправильное проплывание, остановка, подтягивание за дорожку - 0 баллов	
	Плавание без остановки 100 метров кролем на груди: За правильное проплывание всей дистанции, без остановки и подтягивания за дорожку – 3 балла За правильное выполнение поворота «маятник» – 1 балл за каждый поворот	
Соревнования	Плавание: 50 метров в/ст (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна»): с 1 по 20 место среди мальчиков – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов	Плавание: 50 метров в/ст (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна»): с 1 по 20 место среди девочек – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов

Оценка тренера	Перспективность ученика к высшим спортивным достижениям в плавании Способность к обучению (качество приобретенных навыков) Дисциплинированность Посещаемость Мотивация к занятиям плаванием
----------------	---

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап НП-3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 3,1м – 5 баллов 2,8м – 4 балла 2,5м – 3 балла 2,0м – 2 балла менее 2 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 2,6м – 5 баллов 2,3м – 4 балла 2,0м – 3 балла 1,5 м – 2 балла менее 1,5 метров - 0
	Челночный бег 3х10м: быстрее 12 секунд – 5 баллов медленнее 12 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3х10м: быстрее 13 секунд – 5 баллов медленнее 13 секунд – 0 баллов
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: более 140 см – 5 баллов менее 140 см – 0 баллов	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: более 135 см – 5 баллов менее 135 см – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	200 метров в/ст Каждый правильный поворот – 2 балла (максимально 14 баллов) Техника – от 0 до 5 баллов Остановка, касание ногами дна, подтягивание за дорожку – весь тест считается не выполненным (0 баллов)	
Соревнования	Дистанция 50 м брасс идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди мальчиков – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов	Дистанция 50 м брасс идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди девочек – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов
	Дистанция 50 м дельфин идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди мальчиков – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов	Дистанция 50 м дельфин идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди девочек – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов
	Дистанция 100 м км/пл идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди мальчиков – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов	Дистанция 100 м км/пл идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди девочек – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов

Оценка тренера	Перспективность ученика к высшим спортивным достижениям в плавании Способность к обучению (качество приобретенных навыков) Дисциплинированность Посещаемость Мотивация к занятиям плаванием
----------------	---

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-1

Газываемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 4,0м – 5 баллов 3,8м – 4 балла 3,5м – 3 балла 3,0м – 2 балла менее 3 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 3,4м – 5 баллов 3,1м – 4 балла 2,8м – 3 балла 2,5м – 2 балла менее 2,5 метров – 0 баллов
	Челночный бег 3х10м: быстрее 10,5 секунд – 5 баллов медленнее 10,5 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3х10м: быстрее 11,0 секунд – 5 баллов медленнее 11,0 секунд – 0 баллов
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: 160 см и более – 10 баллов 155-159 см – 9 баллов 150-154 см – 8 баллов 145-149 см – 7 балла 140-144 см – 6 баллов 135-139 см – 5 баллов 130-134 см – 4 балла менее 130 см – 0 баллов	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: 150см и более – 10 баллов 145 – 149 см – 9 баллов 140-144 см – 8 баллов 135-139 см – 7 баллов 130-134 см – 6 баллов 125-129 см – 5 баллов 120-124 см – 4 балла менее 120 см- 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 30см- 5 баллов 40см- 4 балла 50см- 3 балла 60см- 2 балла более 60 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 30см- 5 баллов 40см- 4 балла 50см- 3 балла 60см- 2 балла более 60 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Скольжение на груди, руки в стрелке, без работы ног 6 метров – 10 баллов менее 6 метров – 0 баллов Скольжение на спине, руки в стрелке, без работы ног 5,0 метров – 10 баллов менее 5,0 метров – 0 баллов	
Соревнования	100 метров км/пл с учетом времени (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна») мальчики и девочки – 1 юношеский разряд – 10 баллов 2 юношеский разряд – 5 баллов 3 юношеский – 0 баллов	
	200 метров в/ст с учетом времени (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна») мальчики и девочки – 1 юношеский разряд – 10 баллов 2 юношеский разряд – 5 баллов 3 юношеский – 0 баллов	

Оценка тренера	Перспективность ученика к высшим спортивным достижениям в плавании Способность к обучению (качество приобретенных навыков) Дисциплинированность Посещаемость Мотивация к занятиям плаванием
-------------------	---

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-2

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 4,0м – 5 баллов 3,8м – 4 балла 3,5м – 3 балла 3,0м – 2 балла менее 3 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 3,4м – 5 баллов 3,1м – 4 балла 2,8м – 3 балла 2,5м – 2 балла менее 2,5 метров – 0 баллов
	Челночный бег 3x10м: быстрее 10,5 секунд – 5 баллов медленнее 10,5 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3x10м: быстрее 11,0 секунд – 5 баллов медленнее 11,0 секунд – 0 баллов
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: 200 см и более – 10 баллов 195-199 см – 9 баллов 190-194 см – 8 баллов 185-189 см – 7 баллов 180-184 см – 6 баллов 175-179 см – 5 баллов 170-174 см – 4 балла менее 170 см – 0 баллов	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: 180см и более – 10 баллов 175-179 см – 9 баллов 170-174 см – 8 баллов 165-169 см – 7 баллов 160-164 см – 6 баллов 155-159 см – 5 баллов 150 -154 см – 4 баллов менее 150 см- 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 30см- 5 баллов 40см- 4 балла 50см- 3 балла 60см- 2 балла более 60 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 30см- 5 баллов 40см- 4 балла 50см- 3 балла 60см- 2 балла более 60 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Скольжение на груди, руки в стрелке, без работы ног 7,5 метров – 5 баллов менее 7,5 метров – 0 баллов Скольжение на спине, руки в стрелке, без работы ног 7,0 метров – 5 баллов менее 7,0 метров – 0 баллов	
Соревнования	200 метров км/пл с учетом времени (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна») мальчики и девочки – 3 разряд – 10 баллов 1 юношеский разряд – 5 баллов 2 и 3 юношеский – 0 баллов	
	100 метров в/ст с учетом времени (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна») мальчики и девочки – 3 разряд – 10 баллов 1 юношеский разряд – 5 баллов 2 и 3 юношеский – 0 баллов	
	100 метров н/сп с учетом времени (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна») мальчики и девочки – 3 разряд – 10 баллов 1 юношеский разряд – 5 баллов 2 и 3 юношеский – 0 баллов	

	<p>100 метров брасс с учетом времени (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна») мальчики и девочки – 3 разряд – 10 баллов 1 юношеский разряд – 5 баллов 2 и 3 юношеский – 0 баллов</p>
	<p>100 метров дельфин с учетом времени (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна») мальчики и девочки – 3 разряд – 10 баллов 1 юношеский разряд – 5 баллов 2 и 3 юношеский – 0 баллов</p>
<p>Оценка тренера</p>	<p>Перспективность ученика к высшим спортивным достижениям в плавании Способность к обучению (качество приобретенных навыков) Дисциплинированность Посещаемость Мотивация к занятиям плаванием</p>

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10м: быстрее 9,5 секунд	Челночный бег 3x10м: быстрее 10,0 секунд
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: ширина хвата не более 60 см	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: ширина хвата не более 60 см
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Скольжение на груди, руки в стрелке, без работы ног не менее 9 метров	
	Оценка техники плавания, старта и поворотов на дистанции 200 м/пл	
	Итоги выступления спортсмена за учебный год	

Разрядные требования

Тренировочный этап	Юноши	Девушки
Переход в ТЭ-3	3	3-2
Переход в ТЭ-4	2-1	2-1
Переход в ТЭ-5	1	1-КМС

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 60 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 200 м к/пл	
	Скольжение на груди, руки в стрелке, в воде – не менее 11 метров	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ВСМ

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)

качество	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 45 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 200 м к/пл	
	Скольжение в воде – не менее 11 метров	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	