

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	<p>Наклон</p> <p>Выкрут прямых рук вперед-назад</p>	<p>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</p> <p>Упражнение выполняется с гимнастической палкой, не допускается сгибание рук и не параллельная работа рук.</p>	<p>Упражнение засчитывается, если выполняется касание всей ладонью пола и фиксация 3 сек. – 1 балл. Не выполнение упражнения – 0 баллов.</p> <p>Оценивается ширина хвата. Менее 50 см – 1 балл Более 50 см – 0 баллов</p>
Плавательная подготовка	«Стрелочка» - прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе	<p>1. Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности)</p> <p>2. Плавание ноги кроль на груди, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе</p> <p>3. Плавание ноги кроль на спине, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>

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	