

Контрольно-переводные нормативы отделения подводного спорта СПб ГБУ СШОР ПО ВВС «Невская волна»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "подводный спорт"

Таблица

N п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив	
			юноши/юниоры /мужчины	девушки/юнио рки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет для спортивных дисциплин: плавание				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес тво раз	32	28
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет для спортивных дисциплин: плавание, подводное плавание, акватлон, марафонский заплыв, дайвинг, ныряние				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес тво раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет для спортивных дисциплин: плавание, подводное плавание, акватлон, марафонский заплыв, дайвинг, ныряние, подводное регби, ориентирование				
3.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее	
			31	11
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7

3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и более для спортивных дисциплин: плавание, подводное плавание, акватлон, марафонский заплыв, дайвинг, ныряние, подводное регби, ориентирование, апноэ				
4.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,30
4.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,40	-
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
4.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,8
4.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
4.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
5. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
5.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
5.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	
5.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
5.3.1.	Проплывание на ногах с доской в моноласте – 50 метров	количество гребков	не более	
			23	25
5.3.2.	Ныряние в классических ластах – 100 метров	количество вдохов	не более	
			3	

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "подводный спорт"

Таблица

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры /мужчины	девушки/юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет для спортивных дисциплин: плавание, подводное плавание				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			24	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет для спортивных дисциплин: плавание, подводное плавание, акватлон, марафонский заплыв, дайвинг, ныряние, подводное регби, ориентирование				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			31	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее	
			36	33
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и более для спортивных дисциплин: плавание, подводное плавание, акватлон, марафонский заплыв, дайвинг, ныряние, подводное регби, ориентирование, апноэ				
3.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,30
3.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,40	-
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее	
			32	12
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	180
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее	
			37	35

4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее
			7,5 5,3
4.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 45 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее
			1
4.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
4.3. 1.	Проплывание на ногах с доской в моноласте – 50 метров	количество гребков	Не более
			22 24
4.3. 2.	Нырание в классических ластах – 100 метров	количество вдохов	Не более
			2

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастера спорта России»

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.