

## Промежуточная аттестация для групп базового уровня по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	не более 6,9 с – выполнено более 6,9 с – не выполнено	не более 7,1 с – выполнено более 7,1 с – не выполнено	не более 6,5 с – выполнено более 6,5 с – не выполнено	не более 6,8 с – выполнено более 6,8 с – не выполнено
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз - выполнено менее 7 раз – не выполнено	не менее 4 раз - выполнено менее 4 раз – не выполнено	не менее 10 раз - выполнено менее 10 раз – не выполнено	не менее 5 раз - выполнено менее 5 раз – не выполнено
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см – выполнено менее +1 см – не выполнено	не менее +3 см – выполнено менее +3 см – не выполнено	не менее +4 см – выполнено менее +4 см – не выполнено	не менее +5 см – выполнено менее +5 см – не выполнено
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено	не менее 105 см – выполнено менее 105 см – не выполнено	не менее 120 см – выполнено менее 120 см – не выполнено	не менее 110 см – выполнено менее 110 см – не выполнено
1.5	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	не более 10,1 – выполнено более 10,1 – не выполнено	не более 10,6 – выполнено более 10,6 – не выполнено	не более 9,8 – выполнено более 9,8 – не выполнено	не более 10,2 – выполнено более 10,2 – не выполнено
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-	без учета времени	без учета времени
2.2	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 3,5 м – выполнено менее 3,5 м – не выполнено	не менее 3 м – выполнено менее 3 м – не выполнено	не менее 4 м – выполнено менее 4 м – не выполнено	не менее 3,5 м – выполнено менее 3,5 м – не выполнено
2.3	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – выполнено 0 соревнований – не выполнено		4 соревнования – выполнено 1-3 соревнований – не выполнено	

**Промежуточная аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «плавание»**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
<b>1.1.</b>	Бег на 1000 м	не более 5 мин 50с – выполнено более 5 мин 50 с – не выполнено	не более 6 мин 20с – выполнено более 6 мин 20с – не выполнено
<b>1.2.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
<b>1.3.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 4 см – выполнено менее + 4 см – не выполнено	не менее + 5 см – выполнено менее + 5 см – не выполнено
<b>1.4.</b>	Челночный бег 3х10 м	не более 9,3 с – выполнено более 9,3 с – не выполнено	не более 9,3 с – выполнено более 9,3 с – не выполнено
<b>1.5.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – выполнено не менее 140 см – не выполнено	не менее 130 см – выполнено не менее 130 см – не выполнено
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
<b>2.1</b>	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 4,0 м – выполнено менее 4,0 м – не выполнено	не менее 3,5 м – выполнено менее 3,5 м – не выполнено
<b>2.2</b>	Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 7,0 м – выполнено менее 7,0 м – не выполнено	не менее 8,0 м – выполнено менее 8,0 м – не выполнено
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>3.1</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
<b>3.2</b>	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

## Промежуточная аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 2000 м	не более 9 мин 20с – выполнено более 9 мин 20 с– не выполнено	не более 10 мин 40с – выполнено более10 мин 40с– не выполнено
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 8 раз – выполнено менее 8 раз – не выполнено	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 15 раз – выполнено менее 15 раз – не выполнено
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 9 см – выполнено менее + 9 см – не выполнено	не менее + 13 см – выполнено менее + 13 см – не выполнено
1.5.	Челночный бег 3x10 м	не более 8,5 с – выполнено более 8,5 с – не выполнено	не более 8,9 с – выполнено более 8,9 с – не выполнено
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 183 см – выполнено не менее 183 см – не выполнено	не менее 167 см – выполнено не менее 167 см – не выполнено
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5,3 м – выполнено менее 5,3 м – не выполнено	не менее 4,5 м – выполнено менее 4,5 м – не выполнено
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 45 см – выполнено менее 45 см – не выполнено	не менее 35 см – выполнено менее 35 см – не выполнено
2.3	Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 11 м – выполнено менее 11 м – не выполнено	
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

## Промежуточная аттестация для групп высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
<b>1.1.</b>	Бег на 30 м	не более 4,6 с – выполнено более 4,6 с – не выполнено	не более 4,9 с – выполнено более 4,9 с – не выполнено
<b>1.2.</b>	Бег на 2000 м	не более 8 мин 00 с – выполнено более 8 мин 00 с – не выполнено	не более 09 мин 55 с – выполнено более 09 мин 55 с – не выполнено
<b>1.3.</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 37 раз – выполнено менее 37 раз – не выполнено	не менее 20 раз – выполнено менее 20 раз – не выполнено
<b>1.4.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 11 см – выполнено менее + 11 см – не выполнено	не менее + 15 см – выполнено менее + 15 см – не выполнено
<b>1.5.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 218 см – выполнено не менее 218 см – не выполнено	не менее 183 см – выполнено не менее 183 см – не выполнено
<b>1.6.</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 13 раз – выполнено менее 13 раз – не выполнено	не менее 7 раз – выполнено менее 7 раз – не выполнено
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
<b>2.1</b>	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 7,5 м – выполнено менее 7,5 м – не выполнено	не менее 5,3 м – выполнено менее 5,3 м – не выполнено
<b>2.2</b>	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 50 см – выполнено менее 50 см – не выполнено	не менее 40 см – выполнено менее 40 см – не выполнено
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
<b>3.1</b>	Спортивное звание «мастер спорта России»		