ПЛАВАНИЕ.
Нормативы для спортивно-оздоровительных групп (в 2017 году спортивно-оздоровительный этап отсутствует в государственном задании «СШОР №1»)

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 × 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6м	6м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 × 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы: а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации	 + +	 + +
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Приемные нормативы для зачисления в группы тренировочного этапа (СС)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 × 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая подготовка		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп тренировочного этапа (СС) (мальчики)

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	195	200
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	9	
Челночный бег 3 × 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
Сила тяги в воде на привязи	-	-	См. приложение 1		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 м кролем на груди, разряд	-	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0

Спортивный разряд на избранной дистанции	юн.- III	III - II	II - I	I	I- КМС

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для групп тренировочного этапа (СС) (девочки)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	6	7
Челночный бег 3 × 10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка				
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	26	28
Сила тяги в воде на привязи	-	-	См. приложение 2	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35
Технико-тактическая подготовка				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с		8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивные результаты				
200 м к/п		3.35,0	3.06,0	2.47,0
800 м кролем на груди, разряд		14.50,0	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юн.- III	III - II	II - I	I- КМС

Нормативы для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства

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	195	200
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	9	
Челночный бег 3 × 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
Сила тяги в воде на привязи	-	-	См. приложение 1		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для групп совершенствования спортивного мастерства (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	+	+	+
Сила тяги в воде на привязи	См. приложение 1 – 2		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС