

СОГЛАСОВАНО

Решение тренерского совета
СДЮСШОР "ВоВиС"

"07" апреля 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР "ВоВиС"

Ныркова М.П.

2014 г.

Адаптивное отделение (плавание)
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Специальная физическая подготовка

Этап подготовки	Дистанция /тест	норматив	Дистанция	норматив	Дистанция	норматив	Дистанция	норматив
НП-1	Скольжение 3м на груди / на спине	без учёта времени	12м кроль на 12м кроль на	без учёта времени				
НП-2	2x25м кроль, на спине и на груди	без учёта времени						
НП-3	50м на груди и на спине, 25 брассом	3 ю. разряд						
УТ-1	3x50м на спине, в/с, брасс 25 м баттерфляй	2 юн.р.	100м компл/плав	3 юн.р.	200 м	без учёта времени		
УТ-2	4x50м всеми способами	1юн.р./ 2юн.р.	200м компл/плав.	1юн.р юноши 2юн.р девочки	400 м	без учёта времени	100м по выбору	1юн.р/2ю.р
УТ-3	4x50м всеми способами	3р /1ю.р	200м компл/плав	3р 1юн.р	800м в/ст	Д, М - 3р /1.ю.р	100м по выбору	Д - 3р М -1.ю.р/3р
УТ-4	4x50м всеми способами	2р	200м компл/плав	2р	800м в/ст	2р	основная дистанция	Д - 1р/2р М - 2р
УТ-5	4x50м всеми способами	Д -1р М -1р / 2р	200м компл/плав	Д -1р М -1р / 2р	800м в/ст	1р	основная дистанция	Д - 1р М - 1р
СС-1	4x50м всеми способами	КМС / 1р	200м компл/плав	КМС /1р	800м в/ст	КМС / 1р	основная дистанция	КМС
СС-2	4x50м всеми способами	КМС / 1р	200м компл/плав	КМС / 1р	800м в/ст	КМС / 1р	основная дистанция	КМС / КМС

Общая физическая подготовка

ОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Упражнение					
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Приседание	10	15	20	25	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		6	8	10	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	11
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Упражнение					
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Приседание	10	15	20	25	30
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15	18
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	6	7	9
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,16	9,4	9,2	9