

**Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва  
водных и других видов спорта Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
(ГБУ СШОР "ВоВиС")**

Рассмотрены и согласованы на  
заседании тренерского совета

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор СШОР "ВоВиС"**

«27» 03 2019 года, протокол №3



/ Ныркова М.П./  
от «27» 03 2019 года

## **НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАНИЮ**

### **Нормативы для групп начальной подготовки**

#### **1. Норматив общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки**

| Развиваемое<br>физическое<br>качество | Контрольные упражнения (тесты)                 |  |
|---------------------------------------|--|--|
|                                       | Юноши  | Девушки  |
| Скоростно-<br>силовые<br>качества     | Бросок набивного мяча 1 кг<br>(не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг<br>(не менее 3,3 м) |
|                                       | Челночный бег 3 х 10 м<br>(не более 10,0 с)    | Челночный бег 3 х 10 м<br>(не более 10,5 с)    |
| Гибкость                              | Выкрут прямых рук вперед-<br>назад             | Выкрут прямых рук вперед-назад                 |
|                                       | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении           | Наклон вперед, стоя на<br>возвышении           |

Оценка контрольных упражнений (тестов) по общей физической и специальной физической подготовке производится в форме "Зачет".

## **2. Комплекс спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавание для оценки уровня спортивных результатов на этапе начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавание.

| Период подготовки | Дистанция 1           | Дистанция 2      | Дистанция 3            | Дистанция 4        | Дистанция 5    |
|-------------------|-----------------------|------------------|------------------------|--------------------|----------------|
| 1 год             | 50 м<br>вольный стиль | 50 м<br>на спине | 100 м<br>вольный стиль |                    |                |
| 2 год             | 50 м<br>вольный стиль | 50 м<br>на спине | 50 м<br>брасс          | 50 м<br>баттерфляй | 100 м комплекс |

- Оценка спортивных результатов производится по сумме баллов, набранных на всех дистанциях. По сумме баллов определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвовавших в нормативах.
- Оценка спортивных результатов производится путем суммирования очков, набранных на всех дистанциях, включенных в комплекс спортивных дисциплин и дистанций для оценки спортивной подготовленности.
- По результатам нормативов формируется рейтинг спортсменов на каждом из периодов подготовки для продолжения спортивной подготовки.
- Уровень спортивных результатов является определяющим фактором для перевода на следующий период подготовки.

При переводе на следующий период этапа спортивной подготовки учитывается соблюдение следующих требований:

- результаты выступлений на соревнованиях,
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов,
- результаты углубленного медицинского осмотра,
- посещаемость тренировочных занятий.