

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 по программе спортивной подготовки «ПЛАВАНИЕ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	НП – 1 г.о.		НП – 2 г.о.		НП – 3 г.о.	
		Юноши 7-8 лет	Девушки 7-8 лет	Юноши 8-9 лет	Девушки 8-9 лет	Юноши 9-10 лет	Девушки 9-10 лет
Нормативы ОФП и СФП							
Скоростно - силовые	Бросок набивного мяча 1кг (м)	3,8	3,3	3,8	3,3	4,0	3,5
	Челночный бег (3x10м/сек)	10,0	10,5	10,0	10,5	9,5	10,0
	Пресс за 1 мин-раз	+	+	+	+	+	+
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
	Выкрут рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка							
Техническое мастерство	Плавание	50 м на выбор Уровень технической подготовки		100 м к/пл Уровень технической подготовки		200 м к/пл Уровень технической подготовки	
		100 м на выбор Уровень технической подготовки		200 м на выбор Уровень технической подготовки		400 м в/ст Уровень технической подготовки	
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки							
Требования по спортивной подготовке		-		Участие в соревнованиях б/р		Участие в соревнованиях 3юн.р.-2 юн.р.	
Требования по технической и плавательной подготовке		Сдача на уровне В, С, не менее 1 норматива		Сдача на уровне В, С не менее 1 норматива		Сдача на уровне В, С не менее 1 норматива	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 4-х нормативов		Сдача не менее 4-х нормативов		Сдача не менее 4-х нормативов	

1. + упражнение считается выполненным при улучшении показателя.
2. Уровни технической и плавательной подготовки – высокий (В), средний (С), низкий (Н), не сдано (НС).

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ – 1, 2 г.о.
 по программе спортивной подготовки «ПЛАВАНИЕ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ-1		ТЭ-2	
		Юноши 10-11	Девушки 10-11	Юноши 11-12	Девушки 11-12
Нормативы ОФП и СФП					
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	155	140	170	155
	Подтягивания (юноши), отжимания (девушки) - раз	2	6	4	10
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	4,2	3,7	4,4	3,9
	Челночный бег (3x10м/сек)	9,3	9,7	9,1	9,5
	Пресс за 1 мин - раз	+	+	+	+
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
	Выкрут рук вперед-назад	+	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка					
Техническое мастерство	Длина скольжения (м)	6	6	8	8
	Техника старта и поворотов – 200 к/пл	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки
	200 м к/пл	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	3.30,00	3.55,00
	800 м в/ст	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	14.30,00	16.04,00
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика участия в соревнованиях. 2юн.р.-1 юн.р.		Положительная динамика участия в соревнованиях, 1 юн.р.-3 сп.р.	
Требования по технической и плавательной подготовке		Сдача на уровне В, С не менее 3-х нормативов		Сдача на уровне В, С не менее 3-х нормативов	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

1. + упражнение считается выполненным при улучшении показателя.
2. Уровни технической и плавательной подготовки – высокий (В), средний (С), низкий (Н), не сдано (НС).

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЭТАПОВ - 3, 4, 5 г.о.
 по программе спортивной подготовки «ПЛАВАНИЕ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 3 г.о.		ТЭ – 4 г.о.		ТЭ – 5 г.о.	
		Юноши 12-13 лет	Девушки 12-13 лет	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши 14-15 лет	Девушки 14-15 лет
Нормативы ОФП и СФП							
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места (см)	180	170	185	175	190	180
	Подтягивания (юноши), отжимания (девушки) - раз	6	12	8	15	9	18
	Бросок набивного мяча 1кг (м)	4,6	4,1	4,8	4,3	5,0	4,5
	Челночный бег (3x10м/сек)	8,9	9,3	8,7	9,1	8,5	8,9
	Пресс за 1 мин - раз	+	+	+	+	+	+
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
	Выкрут рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка							
Техническое мастерство	Длина скольжения (м)	9	9	10	10	11	11
	Техника старта и поворотов – 200 к/пл	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки
	200 м к/пл	3.05.00	3.26.00	2.41.00	3.00.00	2.25.00	2.40.00
	800м в/ст	12.28.00	13.19.00	11.06.00	11.46.00	10.30.00	11.00.00
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки							
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика участия в соревнованиях. 3 сп.р. - 2 сп.р.		Положительная динамика участия в соревнованиях. 2 сп.р. - 1 сп.р.		Положительная динамика участия в соревнованиях. 1 сп.р. - КМС	
Требования по технической и плавательной подготовке		Сдача на уровне В, С не менее 3-х нормативов		Сдача на уровне В, С не менее 3-х нормативов		Сдача на уровне В, С не менее 3-х нормативов	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

1. + упражнение считается выполненным при улучшении показателя.
2. Уровни технической и плавательной подготовки – высокий (В), средний (С), низкий (Н), не сдано (НС).

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
 для перевода спортсменов
ЭТАПОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
 по программе спортивной подготовки «ПЛАВАНИЕ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ССМ до года		ССМ свыше года	
		Юноши 12 лет и старше	Девушки 12 лет и старше	Юноши 13 лет и старше	Девушки 13 лет и старше
Нормативы ОФП и СФП					
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	195	185	200	190
	Подтягивания (юноши), отжимания (девушки) - раз	10	20	11	25
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	5,3	4,7	5,5	4,9
	Челночный бег (3x10м/сек)	8,3	8,7	8,1	8,5
	Пресс за 1 мин - раз	+	+	+	+
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
	Выкрут рук вперед-назад	+	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка					
Техническое мастерство	Длина скольжения (м)	12	12	13	13
	Техника старта и поворотов – 200 к/пл	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки
	200 м к/пл	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки					
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика роста спортивных результатов КМС		Положительная динамика роста спортивных результатов КМС - МС	
Требования по технической и плавательной подготовке		Сдача на уровне В не менее 2-х нормативов		Сдача на уровне В не менее 2-х нормативов	
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 5-ти нормативов		Сдача не менее 5-ти нормативов	

1. + упражнение считается выполненным при улучшении показателя.
2. Уровни технической и плавательной подготовки – высокий (В), средний (С), низкий (Н), не сдано (НС).

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
для спортсменов
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по программе спортивной подготовки «ПЛАВАНИЕ»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ВСМ	
		Юноши 14 лет и старше	Девушки 14 лет и старше
Нормативы ОФП и СФП			
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	205	195
	Подтягивания (юноши), отжимания (девушки) - раз	12	27
	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	7,5	5,3
	Челночный бег (3x10м/сек)	8,0	8,3
	Пресс за 1 мин - раз	+	+
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
	Выкрут рук вперед-назад	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Техническое мастерство	Длина скольжения (м)	14	14
	Техника старта и поворотов – 200 м/пл	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки
	200 м к/пл	Уровень технической подготовки	Уровень технической подготовки
ТРЕБОВАНИЯ для перевода спортсменов на следующий этап подготовки			
Требования по спортивной подготовке		Положительная динамика роста спортивных результатов МС	Положительная динамика роста спортивных результатов МС
Требования по технической и плавательной подготовке		Сдача на уровне В не менее 2-х нормативов	Сдача на уровне В не менее 2-х нормативов
Требования по ОФП и СФП		Сдача не менее 6-ти нормативов	Сдача не менее 6-ти нормативов

1. + упражнение считается выполненным при улучшении показателя.
2. Уровни технической и плавательной подготовки – высокий (В), средний (С), низкий (Н), не сдано (НС).