

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

*Таблица 14*

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

**Нормативы по общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

*Таблица 15*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя вперед на возвышении	Наклон вперед стоя вперед на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

В конце года занимающийся проходит тестирование по нормативам из комплекса по общей физической и специальной физической подготовке, по результатам которых спортсмен переводится в следующую группу.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица 16*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на Перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

*Таблица 17*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на Перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на Перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки

*Таблица 18*

Контрольное упражнение	Юн			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Прыжок в длину с места						
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 1 мин.						
Обязательная техническая программа, проплыть дистанцию технически правильно, выполнить старт, повороты (при комплексном плавании)	25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

### Контрольно-переводные нормативы для групп тренировочного этапа.

*Таблица 19*

Контрольное упражнение	Юноши				Девушки			
	1 год	2 год	3 год	4/5 год	1 год	2 год	3 год	4/5 год
<b>ОФП</b>								
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз					14	15	16	17
Подтягивание на перекладине, раз	4	5	7	8	-	-	-	-

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 1 ммин.	16	17	20	25	11	12	13	14
Бросок набивного мяча (1 кг), м	4,0	4,5	5,0	5,3	3,5	4,0	4,5	4,5
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,5	9,3	8,8	8,5	10,0	9,5	9,2	9,0
Выкрут прямых рук вперед-назад	60	55	50	45	60	55	50	45
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин)	25	28	30	35	-	-	-	-
<b>ТТП</b>								
Длина скольжения	7,5	8	8,5	9,0	7,5	8	8,5	9
Проплыть дистанцию 100 м , стиль по выбору								
Проплыть всю дистанцию технически правильно 200м к/п	-	3,08	2,42	2,30	3,30	3,32	3,06	2,45
800 м кроль на груди	-	13,50	12,47	11,00	14,0	13,19	12,30	11,46

**Контрольно-переводные нормативы для групп спортивного совершенствования.**

*Таблица 20*

Контрольное упражнение	Юноши		Девушки	
	1 год	Свыше года	1 год	Свыше года
<b>ОФП</b>				
Прыжок в длину с места; см	190	200	170	180
Подтягивание на перекладине, раз	9	10	6	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	30	35	16	17
Бросок набивного мяча (1 кг), м	7,5	7,5	5,3	5,8
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,5	9,0	10	9,5
Выкрут прямых рук вперед-назад	40	40	45	45

<b>ТТН</b>				
Длина скольжения	10,0	10,5	10	10,5
Проплыть дистанцию 100 м , стиль по выбору	По нормативу КМС	По нормативу КМС	По нормативу КМС	По нормативу КМС
Проплыть всю дистанцию технически правильно 200 м к/п	По нормативу КМС	По нормативу КМС	По нормативу КМС	По нормативу КМС
800 м кроль на груди	По нормативу КМС	По нормативу КМС	По нормативу КМС	По нормативу КМС