

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Комплекс нормативов по годам и этапам подготовки

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Более 6	Не менее 6	Менее 6
	И.П. - лежа на спине, перейти в положение сидя (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Продольный шпагат (от бедра до пола (см))	Менее 10	Не более 10	Более 10
Гибкость	Поперечный шпагат (от пола (см))	Менее 20	Не более 20	Более 20
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 60	Не более 60	Более 60
	И.П. - стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (с)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (раз)	Более 2	Не менее 2	Менее 2
Скоростно-силовые	Комплексное плавание 175 м (мин/сек)	Менее 4.30,00	Не более 4.30,00	Более 4.30,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления на 1-й год спортивной подготовки этапа начальной подготовки необходимо набрать **не менее**

9 баллов.

Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Более 7	Не менее 7	Менее 7
	И.П. - лежа на спине, перейти в положение сидя (кол-во раз)	Более 9	Не менее 9	Менее 9
	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Продольный шпагат (от бедра до пола (см))	Менее 10	Не более 10	Более 10
Гибкость	Поперечный шпагат (от пола (см))	Менее 20	Не более 20	Более 20
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 55	Не более 55	Более 55
	И.П. - стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (с)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (раз)	Более 3	Не менее 3	Менее 3
Скоростно-силовые	Комплексное плавание 175 м (мин/сек)	Менее 4.30,00	Не более 4.30,00	Более 4.30,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на 2-й год спортивной подготовки необходимо набрать **не менее 9 баллов.**

Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	И.П. - лежа на спине, перейти в положение сидя (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
Гибкость	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (кол-во раз)	Более 9	Не менее 9	Менее 9
	Продольный шпагат (от бедра до пола (см))	Менее 5	Не более 5	Более 5
	Поперечный шпагат (от пола (см))	Менее 15	Не более 15	Более 15
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 55	Не более 55	Более 55
Скоростно-силовые	И.П. - стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (с)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (раз)	Более 4	Не менее 4	Менее 4
Комплексное плавание 175 м (мин/сек)		Менее 4.30,00	Не более 4.30,00	Более 4.30,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на 3-й год спортивной подготовки необходимо набрать **не менее 9 баллов.**

Для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (кол-во раз)	Более 2	Не менее 2	Менее 2
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	Более 5	Не менее 5	Менее 5
Гибкость	И.П. - лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (кол-во раз)	Более 12	Не менее 12	Менее 12
	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Продольный шпагат		Бедраскаются пола	Бедраскаются пола
	Поперечный шпагат (от бедра от пола (см))	Менее 10	Не более 10	Более 10
Скоростно-силовые	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 50	Не более 50	Более 50
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (раз)	Более 5	Не менее 5	Менее 5
	Плавание 200 м (мин/сек)	Менее 3.50,00	Не менее 3.50,00	Более 3.50,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на 1-й год спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать **не менее 11 баллов.**

Для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)	Более 11	Не менее 11	Менее 11
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (кол-во раз)	Более 4	Не менее 4	Менее 4
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
Гибкость	И.П. - лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (кол-во раз)	Более 13	Не менее 13	Менее 13
	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Продольный шпагат		Бедром касаются пола	Бедром не касаются пола
Скоростно-силовые	Поперечный шпагат (от бедра от пола (см))	Менее 8	Не более 8	Более 8
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 50	Не более 50	Более 50
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (раз)	Более 6	Не менее 6	Менее 6
	Плавание 200 м (мин/сек)	Менее 3.45,00	Не менее 3.45,00	Более 3.45,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на 2-й год спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) необходимо набрать **не менее**

11 баллов.

Для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)	Более 12	Не менее 12	Менее 12
	Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подъем ног из вися на гимнастической стенке до касания перекладины (кол-во раз)	Более 6	Не менее 6	Менее 6
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (сек.)	Более 11	Не менее 11	Менее 11
Гибкость	И.П. - лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (кол-во раз)	Более 14	Не менее 14	Менее 14
	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (кол-во раз)	Более 11	Не менее 11	Менее 11
	Продольный шпагат		Бедра касаются пола	Бедра не касаются пола
	Поперечный шпагат (от бедра от пола (см))	Менее 6	Не более 6	Более 6
Скоростно-силовые	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 50	Не более 50	Более 50
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (раз)	Более 7	Не менее 7	Менее 7
	Плавание 200 м (мин/сек)	Менее 3.35,00	Не менее 3.35,00	Более 3.35,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на 3-й год спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать **не менее**

11 баллов.

Для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)	Более 13	Не менее 13	Менее 13
	Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подъем ног из вися на гимнастической стенке до касания перекладины (кол-во раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке (сек.)	Более 14	Не менее 14	Менее 14
	И.П. - лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
Гибкость	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (кол-во раз)	Более 12	Не менее 12	Менее 12
	Продольный шпагат		Бедр не касаются пола	Бедр не касаются пола
	Поперечный шпагат (от бедра от пола (см))	Менее 4	Не более 4	Более 4
Скоростно-силовые	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 50	Не более 50	Более 50
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (раз)	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Плавание 200 м (мин/сек)	Менее 3.25,00	Не менее 3.25,00	Более 3.25,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на 4-й год спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать **не менее**

11 баллов.

Для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (кол-во раз)	Более 14	Не менее 14	Менее 14
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (сек.)	Более 17	Не менее 17	Менее 17
Гибкость	И.П. - лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (кол-во раз)	Более 16	Не менее 16	Менее 16
	И.П. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (кол-во раз)	Более 13	Не менее 13	Менее 13
	Продольный шпагат		Бедром касаются пола	Бедром не касаются пола
Скоростно-силовые	Поперечный шпагат (от бедра от пола (см))	Менее 2	Не более 2	Более 2
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук (см) фиксация 5 с)	Менее 50	Не более 50	Более 50
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (раз)	Более 9	Не менее 9	Менее 9
	Плавание 200 м (мин/сек)	Менее 3.15,00	Не менее 3.15,00	Более 3.15,00
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на 5-й год спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо набрать **не менее**

11 баллов.

Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Девушки				
Нормативы общей физической подготовкой				
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Более 20	Не менее 20	Менее 20
	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	Более 6	Не менее 6	Менее 6
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (кол-во раз)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (сек.)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
Гибкость	И.П. - лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (кол-во раз)	Более 9	Не менее 9	Менее 9
	И.П. - стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (сек.)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Продольный шпагат		Бедра касаются пола	Бедра не касаются пола
	Поперечный шпагат		Бедра касаются пола	Бедра не касаются пола
Скоростно-силовые	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх ((см), отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)	Менее 40	Не более 40	Более 40
	Пръжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (кол-во раз)	Более 15	Не менее 15	Менее 15
	Комплексное плавание 200 м (мин.сек)	Менее 3.10,00	Не более 3.10,00	Более 3.10,00
	Плавание 100 м (мин.сек.)	Менее 1.12,00	Не более 1.12,00	Более 1.12,00
Выносливость	Стойка на руках на полу (сек.)	Более 10	Не менее 10	Менее 10
Иные спортивные нормативы				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовкой по каждому нормативу;

1 балл - выполнение показателей физической подготовкой по каждому нормативу;

2 балла - выполнение выше показателей физической подготовкой по каждому нормативу.

Для зачисления и перевода на этап спортивной подготовкой этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать **не менее 13 баллов**.

Обязательная техническая программа

Этап начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
Начальная подготовка первого года обучения			
1.	25 м на спине (без учета времени)	1	0
2.	25 м вольный стиль (без учета времени)	1	0
Начальная подготовка второго года обучения			
1.	100 м вольный стиль (без учета времени)	1	0
2.	25 м стандартный гребок	1	0
Начальная подготовка третьего года обучения			
1.	100 м комплексное плавание (без учета времени)	1	0
2.	25 м балетная нога	1	0

Тренировочный этап (спортивной специализации)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
Тренировочный этап первого года обучения			
1.	100 м вольный стиль (без учета времени)	1	0
2.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке)	1	0
3.	Угол вверх одной ногой (25 м)	1	0
4.	Ходьба в «эгбите», руки вверх (12,5)	1	0
Тренировочный этап второго года обучения			
1.	100 м вольный стиль (1.50,00)	1	0
2.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке)	1	0
3.	Угол вверх одной ногой (25 м)	1	0
4.	Ходьба в «эгбите», руки вверх (12,5)	1	0
Тренировочный этап третьего года обучения			
1.	100 м вольный стиль (1.40,00)	1	0
2.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке)	1	0
3.	200 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция) с оценкой техники	1	0
Тренировочный этап четвертого года обучения			
1.	100 м вольный стиль (1.30,00)	1	0
2.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке)	1	0
3.	200 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция) с оценкой техники	1	0
Тренировочный этап пятого года обучения			
1.	100 м вольный стиль (1.25,00)	1	0
2.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке)	1	0
3.	400 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция) с оценкой техники	1	0

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	100 м вольный стиль (1.20,00)	1	0
2.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке)	1	0
3.	400 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция) с оценкой техники	1	0

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	100 м вольный стиль (1.10,00)	1	0
2.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке)	1	0
3.	400 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция) с оценкой техники	1	0

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Обязательная техническая программа считается сданным, если испытуемый набрал:

- на этапе начальной подготовки первого – третьего года – 2 балла;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого – второго года – 4 балла;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего – пятого года – 3 балла;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 балла;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 3 балла.