

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ – ПЛАВАНИЕ

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности
для девушек и юношей

Таблица 1

НОРМАТИВЫ (основные) уровня физической подготовленности девушек основного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	15,7 и менее	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5	17,8	18,1	18,5 и более
Бег 500 м, мин.	1,45 и менее	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	65 и более	60	55	50	48	45	40	35	30	20 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14 и более	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Прыжок в длину с места, см	190 и более	180	170	165	160	155	150	145	140	135 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+21 и более	+18	+16	+14	+13	+11	+9	+8	+6	+4 и менее

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности девушек основного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дополнительные тесты										
Челночный бег	10,3 и менее	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2 и более
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	90 и более	85	80	75	70	65	60	55	50	45 и менее
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол-во раз)	12 и более	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре из и.п. стоя на коленях, упор на руки (кол-во раз)	35 и более	33	31	28	26	24	22	20	18	16 и менее

НОРМАТИВЫ (основные) уровня физической подготовленности студентов основного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	13,0 и менее	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,7	15,0 и более
Бег 1000 м, мин., с	3,20 и менее	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,05	4,15 и более
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15 и более	13	12	11	10	9	8	7	5	3 и менее
Сгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	42 и более	40	37	33	30	27	24	20	15	10 и менее
Прыжок в длину с места, см	250 и более	245	240	235	230	225	220	215	210	200 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+18 и более	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+3	+1и менее

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности студентов основного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дополнительные тесты										
Челночный бег	9,2 и менее	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0 и более
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол-во раз)	30 и более	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее
Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15 и более	13	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	100 и более	95	90	85	80	75	70	65	60	55 и менее

НОРМАТИВЫ (основные) уровня физической подготовленности девушек подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	16,0 и менее	16,3	16,6	16,9	17,2	17,5	17,8	18,1	18,5	18,9 и более
Бег 500 м, мин.	1,50 и менее	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60 и более	55	50	48	45	40	35	30	20	15 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12 и более	11	10	9	8	7	6	5	4	2 и менее
Прыжок в длину с места, см	175 и более	170	165	160	155	150	145	140	135	130 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+18 и более	+16	+14	+13	+11	+9	+8	+6	4	+2 и менее

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности девушек подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дополнительные тесты										
Челночный бег	10,5 и менее	10,7	10,9	11,2	11,4	11,6	11,8	12,0	12,2	12,4 и более
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	85 и более	80	75	70	65	60	55	50	45	40 и менее
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол-во раз)	11 и более	10	9	8	7	6	5	4	3	2 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре из и.п. стоя на коленях, упор на руки (кол-во раз)	33 и более	31	28	26	24	22	20	18	16	14 и менее

НОРМАТИВЫ (основные) уровня физической подготовленности юношей подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Основные тесты										
Бег 100 м, с	13,2 и менее	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,7	15,0	15,5 и более
Бег 1000 м, мин., с	3,25 и менее	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,05	4,15	4,20 и более
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13 и более	12	11	10	9	8	7	5	3	1 и менее
Сгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	40 и более	37	33	30	27	24	20	15	10	7 и менее
Прыжок в длину с места, см	245 и более	240	235	230	225	220	215	210	200	190 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	+16 и более	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+3	+1	0 и менее

НОРМАТИВЫ (дополнительные) уровня физической подготовленности юношей подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Дополнительные тесты										
Челночный бег	9,4 и менее	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2 и более
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол-во раз)	27 и более	24	21	18	15	12	9	6	3	1 и менее
Сгибание - разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	13 и более	11	10	9	8	7	6	5	4	2 и менее
Приседание на двух ногах (кол-во раз)	95 и более	90	85	80	75	70	65	60	55	50 и менее

**Тесты для проведения текущей аттестации
спортивной специализации «плавание»**

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1.	Бег на выносливость	30 мин.	20 мин.
2.	Бег 100 м	13.0-14.2	15.7-17.5
3.	Подтягивание	15-8	-
4.	Отжимания	50-40	25-15
5.	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	-	50-60
6.	Приседания на 2-х ногах за 1 мин (кол-во раз)	50-80	40-70
7.	Выкруты (гибкость), см	Максимальное кол-во	Максимальное кол-во

