

Таблица 13. Приемные нормативы

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S1 – S4	СФП					
	1.Умение держаться на воде в плавсредствах с рысканиями без вращений по оси (допускаются вращения на плоскости):	30 сек	2	1.Умение держаться на воде в плавсредствах с рысканиями без вращений по оси (допускаются вращения на плоскости):	30 сек	2
	на груди	30 сек	2	на груди	30 сек	2
	на спине			на спине		
	2.Умение держаться на воде в однообразной позе без движения:			2.Умение держаться на воде в однообразной позе без движения:		
	на груди	30 сек	4	на груди	30 сек	4
	на спине	30 сек	4	на спине	30 сек	4
	3.Умение продольно продвигать себя без вращения на месте:			3.Умение продольно продвигать себя без вращения на месте:		
	на груди	1-2 м	4	на груди	1-2 м	4
	на спине	3-5 м	4	на спине	3-5 м	4

Примечание: для классов S1–S4 приемные нормативы по ОФП не предусматриваются. Для зачисления в НП –1 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 4 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 4 балла, независимо от количества выполненных упражнений.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5 –S7, S11	СФП					
	1.Умение в плавсредствах продольно продвигать себя без вращения на месте:			1.Умение в плавсредствах продольно продвигать себя без вращения на месте:		
	на груди	3-5 м	4	на груди	3-5 м	4
	на спине	5-10 м	4	на спине	5-10 м	4
	2.Умение держаться на воде в однообразной позе без движения:			2.Умение держаться на воде в однообразной позе без движения:		
	на груди	30 сек	4	на груди	30 сек	4
	на спине	30 сек	4	на спине	30 сек	4

Примечание: для зачисления в НП–1 для классов S5–S7, S11 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 4 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–S7, S11	ОФП					
	1. Жим лежа: мяч	9-10 раз	10	1. Жим лежа: мяч	8-9 раз	10

	набивной - 4 кг (1 мин)	7-8 раз	8	набивной - 4 кг (1 мин)	6-7 раз	8
		5-6 раз	6		4-5 раз	6
		3-4 раз	4		2-3 раз	4
		1-2 раза	2		1-2 раз	2
	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.00 м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.00 м	10
		1.50 м	8		1.50 м	8
		1.00 м	6		1.00 м	6
		0.50 м	4		0.50 м	4
	3.Приседания (2 мин)	40-44 раз	10	3.Приседания (2 мин)	35-39 раз	10
		35-39 раз	9		29-34 раз	9
		29-34 раз	8		22-28 раз	8
		22-28 раз	7		14-21 раз	7
		14-21 раз	6		8-13 раз	6
		7-13 раз	5		3-7 раз	5
		1-6 раз	4		1-2 раза	4
	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	25-30 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	21-25 раз	10
		19-24 раз	8		16-20 раз	8
		13-18 раз	6		11-15 раз	6
		7-12 раз	4		6-10 раз	4
		1-6 раз	2		1-5 раз	2

Примечание: для зачисления в НП-1 для классов S5-S7, S11 по ОФП необходимо набрать минимум 10 баллов, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или четыре). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 14 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

необходимо набрать минимум 4 баллов. Нормативы по СФП и СФП не взаимосвязаны.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	СФП					
	1. Умение в плавсредствах продольно продвигать себя без вращения на месте: на груди на спине	3-5 м	4	1. Умение в плавсредствах продольно продвигать себя без вращения на месте: на груди на спине	3-5 м	4
		5-10 м	4		5-10 м	4
	2. Умение держаться на воде в однообразной позе без движения: на груди на спине	30 сек	4	2. Умение держаться на воде в однообразной позе без движения: на груди на спине	30 сек	4
		30 сек	4		30 сек	4

Примечание: для зачисления в НП-1 для классов S8-10, S12-S13 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 8 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

минимум 8 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	ОФП					
	1. Жим лежа: мяч набивной - 4 кг (1 мин)	14-16 раз	10	1. Жим лежа: мяч набивной - 4 кг (1 мин)	11-12 раз	10
		11-13 раз	8		9-10 раз	8
		8-10 раз	6		7-8 раз	6
		5-7 раз	4		5-6 раз	4
		2-4 раз	2		3-4 раз	2
		1-2 раза	1		1-2 раза	1
	2. Бросок обеими руками (одной	2.10-2.50м	10	2. Бросок обеими руками (одной	1.70-2.00м	10
		1.70-2.10м	8		1.40-1.70м	8

	рукой) из-за головы: мяч набивной – 3кг	1.30-1.70м	6	рукой) из-за головы: мяч набивной – 3кг	1,00-1.40м	6
		1.00-1.30м	4		0,50-1.00м	4
	3.Приседания (2 мин)	40-44 раз	10	3.Приседания (2 мин)	38-42 раз	10
		35-39 раз	8		32-37 раз	8
		30-34 раз	6		26-31 раз	6
		25-29 раз	4		20-25 раз	4
		20-24 раз	2		14-19 раз	2
	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	25-30 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	23-28 раз	10
		19-24 раз	8		17-22 раз	8
		13-18 раз	6		11-16 раз	6
		7-12 раз	4		6-10 раз	4
		1-6 раз	2		1-5 раз	2

Примечание: для зачисления в НП –1 по ОФП для классов S8–10, S12–S13 необходимо набрать минимум 16 баллов, независимо от количества выполненных упражнений (два, три или четыре). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 24 балла. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Таблица 14. Контрольно-переводные нормативы из НП 1 года обучения в НП 2 года обучения

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
S1–S2	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
	СФП					
	1. Имитация техники спортивного способа плавания	3 способа +комментарий	10	1. Имитация техники спортивного способа плавания	3 способа +комментарий	10
		3 способа	8		3 способа	8
		2 способа	6		2 способа	6
		1 способ	4		1 способ	4
	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.40,00	10	2. Старт 50 м Вольный стиль	1.45,00	10
		1.45,00	8		1.50,00	8
		1.50,00	6		1.55,00	6
		Без учета времени	4		Без учета времени	4
	3. Старт 50 м На спине	1.45,00	10	3. Старт 50 м На спине	1.50,00	10
		1.50,00	8		1.55,00	8
		1.55,00	6		2.00,00	6
		Без учета времени	4		Без учета времени	4
S3–S4	1. Имитация техники спортивного способа плавания	3 способа +комментарий	10	1. Имитация техники спортивного способа плавания	3 способа +комментарий	10
3 способа		8	3 способа		8	
2 способа		6	2 способа		6	
1 способ		4	1 способ		4	
	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.35,00	10	2. Старт 50 м Вольный стиль	1.40,00	10
		1.40,00	8		1.45,00	8
		1.45,00	6		1.50,00	6
		Без учета времени	4		Без учета времени	4
	3. Старт 50 м На спине	1.40,00	10	3. Старт 50 м На спине	1.45,00	10
		1.45,00	8		1.50,00	8
		1.50,00	6		1.55,00	6
		Без учета времени	4		Без учета времени	4

Примечание: для классов S1–S4 приемные нормативы по ОФП не предусматриваются. Для перевода/зачисления в НП–2 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 10 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–7, S11	СФП					
	1. Имитация техники спортивного способа плавания	4 способа +комментарий	10	1. Имитация техники спортивного способа плавания	4 способа +комментарий	10
		3 способа	8		3 способа	8
		2 способа	6		2 способа	6
		1 способ	4		1 способ	4
	2.Старт 50 м Вольный стиль	00.50,00	10	2.Старт 50 м Вольный стиль	00.55,00	10
		1.05,00	8		1.10,00	8
		1.20,00	6		1.25,00	6
		1.35,00	4		1.40,00	4
		1.50,00	2		1.55,00	2
	3. Старт 50 м На спине	00.55,00	10	3. Старт 50 м На спине	1.00,00	10
		1.10,00	8		1.15,00	8
		1.25,00	6		1.30,00	6
		1.40,00	4		1.45,00	4
		1.55,00	2		2.00,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в НП–2 для классов S5–7, S11 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 6 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–S7, S11	ОФП					
	1. Жим лежа: мяч набивной - 4 кг (1 мин)	11-13 раз	10	1. Жим лежа: мяч набивной - 4 кг (1 мин)	9-10 раз	10
		9-10 раз	8		7-8 раз	8
		7-8 раз	6		5-6 раз	6
		5-6 раз	4		3-4 раз	4
		3-4 раз	2		1-2 раз	2
	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.10-2.50м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	1.85-2.25м	10
		1.70-2.10м	8		1.45-1.85м	8
		1.30-1.70м	6		1.05-1.45м	6
		1.00-1.30м	4		0.55-1.05м	4
	3. Приседания (2 мин)	45-50 раз	10	3. Приседания (2 мин)	40-44 раз	10
		40-44 раз	9		35-39 раз	9
		35-39 раз	8		29-34 раз	8
		30-34 раз	7		24-28 раз	7
		25-29 раз	6		19-23 раз	6
		20-24 раз	5		14-18 раз	5
		15-19 раз	4		9-13 раз	4
	4. Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	31-34 раз	10	4. Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	29-32 раз	10
		28-30 раз	8		25-28 раз	8
		25-27 раз	6		21-24 раз	6
		22-24 раз	4		17-20 раз	4
		19-21 раз	2		13-16 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в НП – 2 для классов S5–7, S11 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 12 баллов, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или четыре). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 18 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	СФП					
	1. Имитация техники спортивного способа плавания	4 способа +комментарий	10	1. Имитация техники спортивного способа плавания	4 способа +комментарий	10
		3 способа	8		3 способа	8
		2 способа	6		2 способа	6
		1 способ	4		1 способ	4
	2.Старт 50 м Вольный стиль	00.50,00	10	2. Старт 50 м Вольный стиль	00.55,00	10
		1.00,00	8		1.05,00	8
		1.10,00	6		1.15,00	6
		1.20,00	4		1.25,00	4
		1.30,00	2		1.35,00	2
	3. Старт 50 м На спине	00.55,00	10	3. Старт 50 м На спине	00.55,00	10
		1.05,00	8		1.05,00	8
		1.15,00	6		1.15,00	6
		1.25,00	4		1.25,00	4
		1.35,00	2		1.35,00	2
	4.Старт 50 м Брасс	1.10,00	10	4.Старт 50 м Брасс	1.15,00	10
		1.20,00	8		1.25,00	8
		1.30,00	6		1.35,00	6
		1.40,00	4		1.45,00	4
		1.50,00	2		1.55,00	2
		5. Старт 50 м Баттерфляй	1.10,00		10	5. Старт 50 м Баттерфляй
	1.20,00		8	1.25,00	8	
	1.30,00		6	1.35,00	6	
	1.40,00		4	1.45,00	4	
	1.50,00		2	1.55,00	2	

Примечание: для перевода/зачисления в НП –2 для классов S8-10, S12-S13 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 14 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	ОФП					
	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10
		7-8 см	9		7-8 см	9
		5-6 см	8		5-6 см	8
		3-4 см	7		3-4 см	7
		1-2 см	6		1-2 см	6
		0 см	5		0см	5
		-1,-2 см	4		-1,-2 см	4
		-3,-4 см	3		-3,-4 см	3
		-5,-6 см	2		-5,-6 см	2
		-7,-10 см	1		-7,-10 см	1
	1. Жим лежа: мяч набивной - 4 кг (1 мин)	15-18 раз	10	1. Жим лежа: мяч набивной - 4 кг (1 мин)	13-15 раз	10
		12-14 раз	8		10-12 раз	8
		9-11 раз	6		7-9 раз	6
		5-8 раз	4		4-6 раз	4
		1-4 раза	2		1-3 раза	2
	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.35-2.75м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	1.85-2.25м	10
		1.95-2.35м	8		1.45-1.85м	8
		1.55-1.95м	6		1.05-1.45м	6
		1.25-1.55м	4		0.55-1.05м	4

	3.Приседания (2 мин)	45-50 раз	10	3.Приседания (2 мин)	35-40 раз	10
		37-44 раз	9		29-34 раз	9
		31-36 раз	8		23-28 раз	8
		25-30 раз	7		18-22 раз	7
		17-24 раз	6		12-17 раз	6
		11-16 раз	5		6-11 раз	5
		6-10 раз	4		1-5 раз	4
	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	25-32 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	23-30 раз	10
		18-24 раз	8		16-22 раз	8
		11-17 раз	6		9-15 раз	6
		5-10 раз	4		4-8 раз	4
		1-4 раза	2		1-5 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в НП – 2 для классов S8–10, S12–S13 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 20 баллов, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или пять). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 34 балла. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Таблица 15. Контрольно-переводные нормативы из НП 2 года обучения в УТ 1 года обучения

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины			
S1–S2	СФП						
	1. Выполнение стартов, поворотов, переходов	Комплекс 150 м Без учета времени	10	1. Выполнение стартов, поворотов, переходов	Комплекс 150 м без учета времени	10	
		100 м Вольный стиль без учета времени	8		100 м Вольный стиль без учета времени	8	
		2 способа старта	6		2 способа старта	6	
		1 способ старта	4		1 способ старта	4	
	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.35,00	10	2.Старт 50 м Вольный стиль	2.05,00	10	
		1.40,00	8		2.10,00	8	
		1.45,00	6		2.15,00	6	
		Без учета времени	4		Без учета времени	4	
	3. Старт 50 м На спине	1.45,00	10	3. Старт 50 м На спине	2.20,00	10	
		1.50,00	8		2.25,00	8	
		1.55,00	6		2.30,00	6	
		Без учета времени	4		Без учета времени	4	
	4. Старт 50 м Брасс	2.05,00	10	4. Старт 50 м Брасс	2.10,00	10	
		2.10,00	8		2.15,00	8	
		2.15,00	6		2.20,00	6	
		Без учета времени	4		Без учета времени	4	
	S3–S4	1. Выполнение стартов, поворотов, переходов	Комплекс 150 м (5 мин 30 сек)	10		Комплекс 150 м (5 мин 45 сек)	10
			Комплекс 150 м	8		Комплекс 150 м Без учета	8

		Без учета времени			времени	
		100 м в\ст. без учета времени	6		100 м в\ст. без учета времени	6
		2 способа старта	4		2 способа старта	4
	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.15,00	10	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.25,00	10
		1.20,00	8		1.30,00	8
		1.25,00	6		1.35,00	6
		1.30,00	4		1.40,00	4
	3. Старт 50 м На спине	1.30,00	10	3. Старт 50 м На спине	1.45,00	10
		1.35,00	8		1.50,00	8
		1.40,00	6		1.55,00	6
		1.45,00	4		2.00,00	4
	4. Старт 50 м Брасс	1.35,00	10	4. Старт 50 м Брасс	1.40,00	10
		1.40,00	8		1.45,00	8
		1.45,00	6		1.50,00	6
		1.50,00	4		1.55,00	4

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ-1 для классов S1-S4 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 10 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S1–S4	ОФП					
	1.Жим лежа (животом) - диск 15 кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	14 раз	10	1.Жим лежа (животом) -диск 10 кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	13 раз	10
		13 раз	9		12 раз	9
		12 раз	8		11 раз	8
		11 раз	7		10 раз	7
		10 раз	6		9 раз	6
		9 раз	5		8 раз	5
		8 раз	4		7 раз	4
		7 раз	3		6 раз	3
		6 раз	2		5 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ-1 для классов S1-S4 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 4 балла. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП необходимо набрать минимум 14 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–7, S11	СФП					
	1. Выполнение стартов, поворотов, переходов	Комплекс 200 м (4 мин 30 сек)	10	1. Выполнение стартов, поворотов, переходов	Комплекс 200 м (4 мин 50 сек)	10
		2 способа старта+2 сальто	8		2 способа старта+2 сальто	8
		2 способа старта+ сальто	6		2 способа старта+ сальто	6
		2 способа старта	4		2 способа старта	4
		1 старт	2		1 старт	2
	2.Старт 50 м Вольный стиль	00.45,00	10	2. Старт 50 м Вольный стиль	00.55,00	10
		00.55,00	8		1.05,00	8
		1.05,00	6		1.15,00	6
		1.15,00	4		1.25,00	4

	3. Старт 50 м На спине	1.25,00	2	3. Старт 50 м На спине	1.35,00	2
		00.50,00	10		00.55,00	10
		1.00,00	8		1.05,00	8
		1.10,00	6		1.15,00	6
		1.20,00	4		1.25,00	4
		1.30,00	2		1.35,00	2
	4. Старт 50 м Брасс	1.05,00	10	4. Старт 50 м Брасс	1.10,00	10
		1.10,00	8		1.15,00	8
		1.15,00	6		1.20,00	6
		1.20,00	4		1.25,00	4
		1.25,00	2		1.30,00	2
	5. Старт 50 м Баттерфляй	1.10,00	10	5. Старт 50 м Баттерфляй	1.15,00	10
		1.20,00	8		1.25,00	8
		1.30,00	6		1.35,00	6
		1.40,00	4		1.45,00	4
		1.50,00	2		1.55,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ-1 для классов S5-7, S11 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 20 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–S7, S11	ОФП					
	1. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	11-13 раз	10	1. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	9-10 раз	10
		9-10 раз	8		7-8 раз	9
		7-8 раз	6		5-6 раз	8
		5-6 раз	4		3-4 раз	7
		3-4 раза	2		1-2 раза	6
	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.35-2.75м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	1.85-2.25м	10
		1.95-2.35м	8		1.45-1.85м	8
		1.55-1.95м	6		1.05-1.45м	6
		1.25-1.55м	4		0.55-1.05м	4
	3.Приседания (2 мин)	46-50 раз	10	3.Приседания (2 мин)	40-45 раз	10
		40-45 раз	8		35-39 раз	8
		35-39 раз	6		29-34 раз	6
		29-34 раз	4		22-28 раз	4
		23-28 раз	2		15-21 раз	2
	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	31-36 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	29-34 раз	10
		25-30 раз	8		23-28 раз	8
		19-24 раз	6		17-22 раз	6
		13-18 раз	4		11-16 раз	4
		7-12 раз	2		5-10 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ-1 для классов S5-7, S11 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 20 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 40 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	СФП					
	1.Старт 50 м Вольный стиль	00.40,00	10	2. Старт 50 м Вольный стиль	00.45,00	10
		00.45,00	8		00.50,00	8
		00.50,00	6		00.55,00	6
		00.55,00	4		1.00,00	4
		1.00,00	2		1.05,00	2
	2. Старт 50 м На спине	00.45,00	10	3. Старт 50 м На спине	00.50,00	10
		00.50,00	8		00.55,00	8

		00.55,00	6		1.00,00	6
		1.00,00	4		1.05,00	4
		1.05,00	2		1.10,00	2
	3.Старт 50 м Брасс	00.50,00	10	4.Старт 50 м Брасс	00.55,00	10
		00.55,00	8		1.00,00	8
		1.00,00	6		1.05,00	6
		1.05,00	4		1.10,00	4
		1.10,00	2		1.15,00	2
	4. Старт 50 м Баттерфляй	00.45,00	10	5. Старт 50 м Баттерфляй	00.50,00	10
		00.50,00	8		00.55,00	8
		00.55,00	6		1.00,00	6
		1.00,00	4		1.05,00	4
		1.05,00	2		1.10,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ–1 для классов S8–10, S12–S13 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	ОФП					
	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10
		7-8 см	9		7-8 см	9
		5-6 см	8		5-6 см	8
		3-4 см	7		3-4 см	7
		1-2 см	6		1-2 см	6
		0 см	5		0 см	5
		-1,-2 см	4		-1,-2 см	4
		-3,-4 см	3		-3,-4 см	3
		-5,-6 см	2		-5,-6 см	2
		-7,-10 см	1		-7,-10 см	1
	2. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	15-18 раз	10	2. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	13-15 раз	10
		12-14 раз	8		10-12 раз	8
		9-11 раз	6		7-9 раз	6
		5-8 раз	4		4-6 раз	4
		1-4 раза	2		1-3 раза	2
	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.60-3.00м	10	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.30-2.50м	10
		2.20-2.60м	8		2.00-2.30м	8
		1.80-2.20м	6		1.50-2.00м	6
		1.50-1.80м	4		1,00-1.50м	4
	4.Приседания (2 мин)	45-50 раз	10	4.Приседания (2 мин)	40-45 раз	10
		39-44 раз	8		34-39 раз	8
		33-38 раз	6		28-33 раз	6
		27-32 раз	4		22-27 раз	4
		21-26 раз	6		16-21 раз	2
	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	30-35 раз	10	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	25-30	10 раз
		25-29 раз	8		20-24	8 раз
		20 -24 раз	6		15-19	6 раз
		15-19 раз	4		10-14	4 раз
		10-14 раз	2		5-9 раз	2 раз

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ–1 для классов S8–10, S12–S13 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или пять). В сумме по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 48 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Таблица 16. Контрольно-переводные нормативы из УТ1 года обучения в УТ2 года обучения

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины			
S1–S2	СФП						
	1.Старт 50 м Вольный стиль	1.30,00	10	1. Старт 50 м Вольный стиль	2.00,00	10	
		1.35,00	8		2.05,00	8	
		1.40,00	6		2.10,00	6	
		1.45,00	4		2.15,00	4	
	2. Старт 50 м Брасс	1.55,00	10	2.Старт 50 м Брасс	2.05,00	10	
		2.00,00	8		2.10,00	8	
		2.05,00	6		2.15,00	6	
		2.10,00	4		2.20,00	4	
	3. Старт 50 м На спине	1.55,00	10	3. Старт 50 м На спине	2.15,00	10	
		2.00,00	8		2.20,00	8	
		2.05,00	6		2.25,00	6	
		2.10,00	4		2.30,00	4	
	S3–S4	СФП					
		1.Старт 50 м Вольный стиль	1.25,00	10	1. Старт 50 м Вольный стиль	1.40,00	10
			1.30,00	8		1.45,00	8
			1.35,00	6		1.50,00	6
1.40,00			4	1.55,00		4	
2. Старт 50 м Брасс		1.40,00	10	2.Старт 50 м Брасс	2.00,00	10	
		1.45,00	8		2.05,00	8	
		1.50,00	6		2.10,00	6	
		1.55,00	4		2.15,00	4	
3. Старт 50 м На спине		1.35,00	10	3. Старт 50 м На спине	2.00,00	10	
		1.40,00	8		2.05,00	8	
		1.45,00	6		2.10,00	6	
		1.50,00	4		2.15,00	4	
4. Старт 50 м Баттерфляй		1.25,00		4. Старт 50 м Баттерфляй	1.35,00	10	
		1.30,00			1.50,00	8	
		1.35,00			2.05,00	6	
		1.40,00			2.20,00	4	

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ-2 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать независимо от количества выполненных упражнений: для классов S1-S2 - минимум 4 балла, для классов S3-S4 - минимум 8 баллов.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S1–S4	ОФП					
	1.Жим лежа (животом): диск - 15кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (1 мин)	21-25 раз	10	1.Жим лежа (животом): диск - 10кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (1 мин)	17-20 раз	10
		16-20 раз	8		13-16 раз	8
		11-15 раз	6		9-12 раз	6
		6-10 раз	4		5-8 раз	4
		2-5 раз	2		1-4 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТГ-2 для классов S1-S4 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 6 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП необходимо набрать: для классов S1-S2 - минимум 10 баллов, для классов S3-S4 - минимум 14 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

минимум 10 баллов, для классов S3–S4 - минимум 14 баллов. Нормативы по СФП и СФП не взаимозаменяемы.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–S7, S11	СФП					
	1. Старт 100 м Брасс	2.05,00	10	1. Старт 100 м	2.10,00	10

		2.10,00	8	Брасс	2.15,00	8
		2.15,00	6		2.20,00	6
		2.20,00	4		2.25,00	4
		2.25,00	2		2.30,00	2
	2.Старт 100 м Вольный стиль	1.55,00	10	2. Старт 100 м Вольный стиль	2.00,00	10
		2.00,00	8		2.05,00	8
		2.05,00	6		2.10,00	6
		2.10,00	4		2.15,00	4
		2.15,00	2		2.20,00	2
	3. Старт 100 м На спине	1.55,00	10	3. Старт 100 м На спине	2.30,00	10
		2.00,00	8		2.40,00	8
		2.05,00	6		2.50,00	6
		2.10,00	4		3.00,00	4
		2.15,00	2		3.10,00	2
	4. Старт 100 м Баттерфляй	2.10,00	10	4. Старт 100 м Баттерфляй	2.20,00	10
		2.15,00	8		2.25,00	8
		2.20,00	6		2.30,00	6
		2.25,00	4		2.35,00	4
		2.30,00	2		2.40,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 2 для классов S5–S7, S11 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–S7, S11	ОФП					
	1. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	13-15 раз	10	1. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	12-14 раз	10
		10-12 раз	8		8-11 раз	8
		8-9 раз	6		5-7 раз	6
		5-7 раз	4		3-4 раза	4
		3-4 раза	2		1-2 раза	2
	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3кг	3.00-3.50м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3кг	2.50-3.00м	10
		2.50-3.00м	8		2.00-2.50м	8
		2.00-2.50м	6		1.50-2.00м	6
		1.50-2.00м	4		1.00-1.50м	4
		1.00-1.50м	2		0.75-1.00м	2
	3.Приседания (2 мин)	50-55 раз	10	3.Приседания (2 мин)	44-50 раз	10
		45-49 раз	8		37-43 раз	8
		40-44 раз	6		30-36 раз	6
		35-39 раз	4		23-29 раз	4
		30-34 раз	2		16-22 раз	2
4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	35-40 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	30-35 раз	10	
	29-34 раз	8		24-29 раз	8	
	23-28 раз	6		18-23 раз	6	
	17-22 раз	4		12-17 раз	4	
	11-16 раз	2		6-11 раз	2	

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 2 для классов S5–S7, S11 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 16 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 40 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	СФП					
	1.Старт 50 м\100 м Вольный стиль	38,00 \ 1.30,00	10	1.Старт 50 м\100 м Вольный стиль	42,00 \ 1.35,00	10
		40,00 \ 1.35,00	8		44,00 \ 1.40,00	8
		42,00 \ 1.40,00	6		46,00 \ 1.45,00	6
		44,00 \ 1.45,00	4		48,00 \ 1.50,00	4
		46,00 \ 1.50,00	2		50,00 \ 1.55,00	2

	2. Старт 100 м На спине	1.35,00	10	2. Старт 100 м На спине	1.55,00	10
		1.40,00	8		2.00,00	8
		1.45,00	6		2.05,00	6
		1.50,00	4		2.10,00	4
		1.55,00	2		2.15,00	2
	3.Старт 100 м Брасс	1.55,00	10	3.Старт 100 м Брасс	2.00,00	10
		2.00,00	8		2.05,00	8
		2.05,00	6		2.10,00	6
		2.10,00	4		2.15,00	4
		2.15,00	2		2.20,00	2
	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.40,00	10	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.55,00	10
		1.45,00	8		2.00,00	8
		1.50,00	6		2.05,00	6
		1.55,00	4		2.10,00	4
		2.00,00	2		2.15,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 2 для классов S8–10, S12–S13 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 14 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	ОФП					
	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10
		7-8 см	9		7-8 см	9
		5-6 см	8		5-6 см	8
		3-4 см	7		3-4 см	7
		1-2 см	6		1-2 см	6
		0 см	5		0 см	5
		-1,-2 см	4		-1,-2 см	4
		-3,-4 см	3		-3,-4 см	3
		-5,-6 см	2		-5,-6 см	2
		-7,-10 см	1		-7,-10 см	1
	2. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	18-20 раз	10	2. Жим лежа: гриф – 12,5 кг (1 мин)	15-17 раз	10
		15-17 раз	8		12-14 раз	8
		12-14 раз	6		9-11 раз	6
		9-11 раз	4		6-8 раз	4
		6-8 раз	2		5 раз	2
	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3кг	2.75-3.25м	10	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3кг	2.50-2.75м	10
		2.50-2.75м	8		2.25-2.50м	8
		2.25-2.50м	6		2.00-2.25м	6
		1.75-2.25м	4		1.75-2.00м	4
		1.50-1.75м	2		1.25-1.75м	2
	4. Приседания (2 мин)	51-55 раз	10	4. Приседания (2 мин)	46-50 раз	10
		46-50 раз	8		41-45 раз	8
		41-45 раз	6		36-40 раз	6
		36-40 раз	4		31-35 раз	4
		31-35 раз	2		25-30 раз	2
	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	30-35 раз	10	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	25-30 раз	10
		25-29 раз	8		20-24 раз	8
		20-24 раз	6		15-19 раз	6
		15-19 раз	4		10-14 раз	4
		10-14 раз	2		5-9 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 2 для классов S8–10, S12 –S13 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или пять). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 38 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Таблица 17. Контрольно-переводные нормативы из УТ 2 года обучения в УТ3 года обучения

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины			
S1 –S2	СФП						
	1. Старт 50 м Брасс	1.50,00	10	1. Старт 50 м Брасс	1.55,00	10	
		1.55,00	8		2.00,00	8	
		2.00,00	6		2.05,00	6	
		2.05,00	4		2.10,00	4	
		2.10,00	2		2.15,00	2	
	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.40,00	10	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.45,00	10	
		1.45,00	8		1.50,00	8	
		1.50,00	6		1.55,00	6	
		1.55,00	4		2.00,00	4	
		2.00,00	2		2.05,00	2	
	3. Старт 50 м На спине	1.50,00	10	3. Старт 50 м На спине	1.50,00	10	
		1.55,00	8		1.55,00	8	
		2.00,00	6		2.00,00	6	
		2.05,00	4		2.05,00	4	
		2.10,00	2		2.10,00	2	
	4. Старт 50 м Баттерфляй	Без учета времени	4	4. Старт 50 м Баттерфляй	Без учета времени	4	
	S3 –S4	1. Старт 50 м Брасс	1.20,00	10	1. Старт 50 м Брасс	1.40,00	10
			1.30,00	8		1.45,00	8
			1.40,00	6		1.50,00	6
			1.50,00	4		1.55,00	4
2.00,00			2	2.00,00		2	
	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.00,00	10	2.Старт 50 м Вольный стиль	1.35,00	10	
		1.10,00	8		1.45,00	8	
		1.20,00	6		1.55,00	6	
		1.30,00	4		2.05,00	4	
		1.40,00	2		2.15,00	2	
	3. Старт 50 м На спине	1.35,00	10	3. Старт 50 м На спине	1.45,00	10	
		1.40,00	8		1.50,00	8	
		1.45,00	6		1.55,00	6	
		1.50,00	4		2.00,00	4	
		1.55,00	2		2.05,00	2	
	4. Старт 50 м Баттерфляй	1.10,00	10	4. Старт 50 м Баттерфляй	1.35,00	10	
		1.20,00	8		1.45,00	8	
		1.30,00	6		1.55,00	6	
		1.40,00	4		2.05,00	4	
		1.45,00	2		2.15,00	2	

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 3 для классов S1 –S4 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 12 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S1 –S4	ОФП					
	1.Жим лежа (животом): диск -15 кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	25-30 раз	10	1.Жим лежа (животом): диск - 10 кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	20-25 раз	10
		20-25 раз	8		15-20 раз	8
		15-20 раз	6		10-15 раз	6
		10-15 раз	4		5-10 раз	4
		8-10 раз	2		3-5 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 3 для классов S1 –S4 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 6 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП необходимо набрать минимум 18 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Нормативы по СФП и СФП по возрастным группам						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5 –S7, S11	СФП					
	1. Старт 100 м Брасс	1.50,00	10	1. Старт 100 м Брасс	1.55,00	10
		1.55,00	8		2.00,00	8
		2.00,00	6		2.05,00	6
		2.05,00	4		2.10,00	4
		2.10,00	2		2.15,00	2
	2.Старт 100 м Вольный стиль	1.35,00	10	2. Старт 100 м Вольный стиль	1.45,00	10
		1.45,00	8		1.55,00	8
		1.55,00	6		2.05,00	6
		2.05,00	4		2.15,00	4
		2.10,00	2		2.20,00	2
	3. Старт 100 м На спине	1.45,00	10	3. Старт 100 м На спине	1.50,00	10
		1.50,00	8		1.55,00	8
		1.55,00	6		2.00,00	6
		2.00,00	4		2.05,00	4
		2.05,00	2		2.10,00	2
	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.55,00	10	4. Старт 100 м Баттерфляй	2.00,00	10
		2.00,00	8		2.05,00	8
		2.05,00	6		2.10,00	6
		2.10,00	4		2.15,00	4
		2.15,00	2		2.20,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 3 для классов S5 –S7, S11 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5 –S7, S11	ОФП					
	1. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	13-15 раз	10	1. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	12-14 раз	10
		10-12 раз	8		8-11 раз	8
		8-9 раз	6		5-7 раз	6
		5-7 раз	4		3-4 раз	4
		3-4 раз	2		1-2 раз	2
	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.50-3,00м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.25-2.50м	10
		2.25-2.50м	8		2.00-2.25м	8
		2.00-2.25м	6		1.75-2.00м	6
		1.75-2.00м	4		1.50-1.75м	4
		1.50-1.75м	2		1.25-1.50м	2
	3.Приседания (2 мин)	55-60 раз	10	3.Приседания (2 мин)	45-50 раз	10
		49-54 раз	8		39-44 раз	8
		43-48 раз	6		33-38 раз	6
		37-42 раз	4		27-32 раз	4
		31-36 раз	2		21-26 раз	2
	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	40-45 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	35-40 раз	10
		34-39 раз	8		31-34 раз	8
		28-33 раз	6		25-30 раз	6
		22-27 раз	4		19-24 раз	4
		16-21 раз	2		11-18 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 3 для классов S5 –S7, S11 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 20 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 44балла. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Классы	Упражнения	Количество	Отметка	Упражнения	Количество	Отметка
--------	------------	------------	---------	------------	------------	---------

	выполнений		выполнений			
	Мальчики, юноши, мужчины		Девочки, девушки, женщины			
S8 –10, S12 –S13	СФП					
	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.30,00	10	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.35,00	10
		1.35,00	8		1.40,00	8
		1.40,00	6		1.45,00	6
		1.45,00	4		1.50,00	4
		1.50,00	2		1.55,00	2
	2. Старт 100 м На спине	1.35,00	10	2. Старт 100 м На спине	1.50,00	10
		1.40,00	8		1.55,00	8
		1.45,00	6		2.00,00	6
		1.50,00	4		2.05,00	4
		1.55,00	2		2.10,00	2
3.Старт 100 м Брасс	1.55,00	10	3.Старт 100 м Брасс	2.00,00	10	
	2.00,00	8		2.05,00	8	
	2.05,00	6		2.10,00	6	
	2.10,00	4		2.15,00	4	
	2.15,00	2		2.20,00	2	
4. Старт 100 м Баттерфляй	1.40,00	10	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.55,00	10	
	1.45,00	8		2.00,00	8	
	1.50,00	6		2.05,00	6	
	1.55,00	4		2.10,00	4	
	2.00,00	2		2.15,00	2	

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 3 для классов S8 –10, S12 –S13 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8 –10, S12 –S13		ОФП				
	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10
		7-8 см	9		7-8 см	9
		5-6 см	8		5-6 см	8
		3-4 см	7		3-4 см	7
		1-2 см	6		1-2 см	6
		0 см	5		0 см	5
		-1,-2 см	4		-1,-2 см	4
		-3,-4 см	3		-3,-4 см	3
		-5,-6 см	2		-5,-6 см	2
		-7,-10 см	1		-7,-10 см	1
	2. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	18-20 раз	10	2. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	15-17 раз	10
		15-17 раз	8		12-14 раз	8
		12-14 раз	6		9-11 раз	6
		9-11 раз	4		6-8 раз	4
		8 раз	2		5 раз	2
	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	3.50-3.75м	10	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	3.00-3.25м	10
		3.25-3.50м	8		2.75-3.00м	8
		3.00-3.25м	6		2.50-2.75м	6
		2.75-3.00м	4		2.25-2.50м	4
		2.50-2.75м	2		2.00-2.25м	2
	4. Приседания (2 мин)	55-60 раз	10	4. Приседания (2 мин)	50-55 раз	10
		49-54 раз	8		44-49 раз	8
		43-48 раз	6		38-43 раз	6
		37-42 раз	4		32-37 раз	4
		31-36 раз	2		26-31 раз	2
	5.Подъем туловища	37-40 раз	10	5.Подъем	32-35 раз	35

	из положения лежа на спине (2 мин)	33-36 раз	8	туловища из положения лежа на спине (2 мин)	28-31 раз	30
		29-32 раз	6		24-27 раз	25
		25-28 раз	4		20-23 раз	20
		21-24 раз	2		16-19 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ для классов S8 –10, S12 –S13 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или пять). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 48 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Таблица 18. Контрольно-переводные нормативы из УТ 3 года обучения в УТ 4 года обучения

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины			
S1 –S2	СФП						
	1.Старт 50 м\100 м Вольный стиль	1.35,00\3.30,00	10	1.Старт 50 м\100 м Вольный стиль	1.40,00\4.10,00	10	
		1.40,00\3.35,00	8		1.45,00\4.15,00	8	
		1.45,00\3.40,00	6		1.50,00\4.20,00	6	
		1.50,00\3.45,00	4		1.55,00\4.25,00	4	
		1.55,00\3.50,00	2		2.00,00\4.30,00	2	
	2. Старт 50 м Брасс	1.45,00	10	2. Старт 50 м Брасс	1.50,00	10	
		1.50,00	8		1.55,00	8	
		1.55,00	6		2.00,00	6	
		2.00,00	4		2.05,00	4	
		2.05,00	2		2.10,00	2	
	3.Старт 50 м\100 м На спине	1.45,00\4.00,00	10	3.Старт 50 м\100 м На спине	1.45,00\4.25,00	10	
		1.50,00\4.05,00	8		1.50,00\4.30,00	8	
		1.55,00\4.10,00	6		1.55,00\4.35,00	6	
		2.00,00\4.15,00	4		2.00,00\4.40,00	4	
		2.05,00\4.20,00	2		2.05,00\4.45,00	2	
	4. Старт 50 м Баттерфляй	Без учета времени	4	4. Старт 50 м Баттерфляй	Без учета времени	4	
	S2 –S4	1.Старт 100 м Вольный стиль	3.00,00	10	1. Старт 100 м Вольный стиль	3.50,00	10
			3.05,00	8		3.55,00	8
			3.10,00	6		4.00,00	6
			3.15,00	4		4.05,00	4
3.20,00			2	4.10,00		2	
2. Старт 50м Брасс		1.20,00	10	2.Старт 50 м Брасс	1.30,00	10	
		1.25,00	8		1.35,00	8	
		1.30,00	6		1.40,00	6	
		1.35,00	4		1.45,00	4	
		1.40,00	2		1.50,00	2	
3. Старт 50 м На спине		1.35,00	10	3. Старт 50 м На спине	1.40,00	10	
		1.40,00	8		1.45,00	8	
		1.45,00	6		1.50,00	6	
		1.50,00	4		1.55,00	4	
		1.55,00	2		2.00,00	2	
4. Старт 50м Баттерфляй		1.10,00	10	4. Старт 50м Баттерфляй	1.30,00	10	
		1.15,00	8		1.35,00	8	
		1.20,00	6		1.40,00	6	
		1.25,00	4		1.45,00	4	
		1.30,00	2		1.50,00	2	

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 4 по итогам сдачи нормативов по СФП, независимо от количества выполненных упражнений, необходимо набрать: для классов S1 –S2 - минимум 10 баллов, для классов S3 –S4 - минимум 16 баллов.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S1 –S4	ОФП					
	1.Жим лежа (животом): диск - 15 кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	30-35 раз	10	1.Жим лежа (животом): диск -10 кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	25-30 раз	10
		24-29 раз	8		19-24 раз	8
		18-23 раз	6		13-18 раз	6
		12-17 раз	4		7-12 раз	4
		6-11 раз	2		2-6 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 4 для классов S1-S4 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 6 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать: для классов S1 – S2 - минимум 16 баллов, для классов S3 – S4 - минимум 22 балла. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

минимум 16 баллов, для классов S3 –S4 - минимум 22 балла. Нормативы по СФП и СФП не взаимозаменяемы.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5 – S7, S11	СФП					
	1. Старт 100 м Вольный стиль	1.30,00	10	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.55,00	10
		1.35,00	8		2.00,00	8
		1.40,00	6		2.05,00	6
		1.45,00	4		2.10,00	4
		1.50,00	2		2.15,00	2
	2. Старт 100 м Брасс	1.50,00	10	2. Старт 100 м Брасс	2.35,00	10
		1.55,00	8		2.40,00	8
		2.00,00	6		2.45,00	6
		2.05,00	4		2.50,00	4
		2.10,00	2		2.55,00	2
	3. Старт 100 м На спине	1.40,00	10	3. Старт 100 м На спине	1.45,00	10
		1.45,00	8		1.50,00	8
		1.50,00	6		1.55,00	6
		1.55,00	4		2.00,00	4
		2.00,00	2		2.05,00	2
	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.50,00	10	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.55,00	10
		1.55,00	8		2.00,00	8
		2.00,00	6		2.05,00	6
		2.05,00	4		2.10,00	4
		2.10,00	2		2.15,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 4 для классов S5 – S7, S11 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5 –S7, S11	ОФП					
	1. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	16-18 раз	10	1. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	14-16 раз	10
		13-15 раз	8		11-13 раз	8
		10-12 раз	6		8-10 раз	6
		6-9 раз	4		5-7 раз	4
		2-5 раз	2		1-4 раза	2
	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.75-3.25м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.50-2.75м	10
		2.50-2.75м	8		2.25-2.50м	8
		2.25-2.50м	6		2.00-2.25м	6
		2.00-2.25м	4		1.75-2.00м	4
		1.75-2.00м	2		1.50-1.75м	2
	3.Приседания	60-65 раз	10	3.Приседания (2 мин)	50-55 раз	10
		54-59 раз	8		44-49 раз	8

	(2 мин)	48-53 раз	6		38-43 раз	6
		42-47 раз	4		32-37 раз	4
		36-41 раз	2		26-31 раз	2
	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	45-50 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	40-45 раз	10
		39-44 раз	8		34-39 раз	8
		33-38 раз	6		28-33 раз	6
		27-32 раз	4		22-27 раз	4
		26-31 раз	2		16-21 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 4 для классов S5 –S7, S11 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 20 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП необходимо набрать минимум 44балла. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8 –10, S12–S13	СФП					
	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.20,00	10	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.20,00	10
		1.25,00	8		1.25,00	8
		1.30,00	6		1.30,00	6
		1.35,00	4		1.35,00	4
		1.40,00	2		1.40,00	2
	2. Старт 100 м На спине	1.30,00	10	2. Старт 100 м На спине	1.45,00	10
		1.35,00	8		1.50,00	8
		1.40,00	6		1.55,00	6
		1.45,00	4		2.00,00	4
		1.50,00	2		2.05,00	2
	3.Старт 100 м Брасс	1.45,00	10	3.Старт 100 м Брасс	2.00,00	10
		1.50,00	8		2.05,00	8
		1.55,00	6		2.10,00	6
		2.00,00	4		2.15,00	4
		2.05,00	2		2.20,00	2
	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.35,00	10	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.50,00	10
		1.40,00	8		1.55,00	8
		1.45,00	6		2.00,00	6
		1.50,00	4		2.05,00	4
		1.55,00	2		2.10,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 4 для классов S8 –10, S12 –S13 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Кол-во выполнений	Отметка	Упражнения	Кол-во выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8 –10, S12–S13	ОФП					
	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10
		7-8 см	9		7-8 см	9
		5-6 см	8		5-6 см	8
		3-4 см	7		3-4 см	7
		1-2 см	6		1-2 см	6
		0см	5		0 см	5
		-1,-2 см	4		-1,-2 см	4
		-3,-4 см	3		-3,-4 см	3
		-5,-6 см	2		-5,-6 см	2
		-7,-10 см	1		-7,-10 см	1
	2. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	22-25 раз	10	2. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	15-17 раз	10
		18-21 раз	8		12-14 раз	8
		14-17 раз	6		9-11 раз	6
		10-13 раз	4		6-8 раз	4
		5-9 раз	2		3-5 раз	2
	3. Бросок обеими	3.65-3.75м	10	3. Бросок	3.15-3.25м	10

	руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	3.50-3.65м	8	обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	3.00-3.15м	8
		3.25-3.50м	6		2.75-3.00м	6
		3.00-3.25м	4		2.50-2.75м	4
		2.75-3.00м	2		2.25-2.50м	2
	4. Приседания (2 мин)	60-65 раз	10	4. Приседания (2 мин)	55-60 раз	10
		54-59 раз	8		50-55 раз	8
		48-53 раз	6		44-49 раз	6
		42-47 раз	4		38-43 раз	4
		36-41 раз	2		32-37 раз	2
	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	45-50 раз	10	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	40-45 раз	10
		39-44 раз	8		34-39 раз	
		33-38 раз	6		28-33 раз	
		27-32 раз	4		22-27 раз	
		26-31 раз	2		16-21 раз	

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 4 для классов S8–10, S12–S13 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или пять). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП, необходимо набрать минимум 48 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Таблица 19. Контрольно-переводные нормативы из УТ 4 года обучения в УТ5 года обучения

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины			
S1–S2	СФП						
	1.Старт 50 м\ 100 м Вольный стиль	1.30,00\3.20,00	10	1.Старт 50 м\ 100 м Вольный стиль	1.35,00\4.00,00	10	
		1.35,00\3.25,00	8		1.40,00\3.30,00	8	
		1.40,00\3.30,00	6		1.45,00\3.35,00	6	
		1.45,00\3.35,00	4		1.50,00\3.40,00	4	
		1.50,00\3.40,00	2		1.55,00\3.45,00	2	
	2. Старт 50 м Брасс	1.40,00	10	2. Старт 50 м Брасс	1.45,00	10	
		1.45,00	8		1.50,00	8	
		1.50,00	6		1.55,00	6	
		1.55,00	4		2.00,00	4	
		2.00,00	2		2.05,00	2	
	3.Старт 50 м\ 100 м На спине	1.40,00\3.50,00	10	3.Старт 50 м\ 100 м На спине	1.43,00\4.15,00	10	
		1.45,00\3.35,00	8		1.46,00\4.21,00	8	
		1.50,00\3.40,00	6		1.49,00\4.27,00	6	
		1.55,00\3.45,00	4		1.52,00\4.33,00	4	
		2.00,00\3.50,00	2		1.55,00\4.39,00	2	
	4. Старт 50 м Баттерфляй	Без учета времени	4	4. Старт 50 м Баттерфляй	Без учета времени	4	
	S3–S4	1.Старт 100 м Вольный стиль	2.40,00	10	1. Старт 100 м Вольный стиль	3.20,00	10
	2.45,00		8	3.25,00		8	
	2.50,00		6	3.30,00		6	
	2.55,00		4	3.35,00		4	
3.00,00	2		3.40,00	2			
	2. Старт 50 м Брасс	1.15,00	10	2.Старт 50 м Брасс	1.20,00	10	
		1.20,00	8		1.25,00	8	
		1.25,00	6		1.30,00	6	
		1.30,00	4		1.35,00	4	
		1.35,00	2		1.40,00	2	
	3. Старт 50 м Баттерфляй	1.25,00	10	3. Старт 50 м Баттерфляй	1.30,00	10	
		1.30,00	8		1.35,00	8	
		1.35,00	6		1.40,00	6	
		1.40,00	4		1.45,00	4	
		1.45,00	2		1.50,00	2	

	4. Старт 50 м На спине	1.20,00	10	4. Старт 50 м На спине	1.30,00	10
		1.25,00	8		1.35,00	8
		1.30,00	6		1.40,00	6
		1.35,00	4		1.45,00	4
		1.40,00	2		1.50,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 5 для классов S1–S4 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 12 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S1–S4	ОФП					
	1.Жим лежа (животом): диск - 15кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	33-38 раз	10	1.Жим лежа (животом): диск -10кг (с опорой на лопатки и ягодицы) (2 мин)	30-35 раз	10
		27-32 раз	8		24-29 раз	8
		21-26 раз	6		18-23 раз	6
		15-20 раз	4		12-17 раз	4
		9-14 раз	2		6-11 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 5 для классов S1–S4 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 6 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП необходимо набрать минимум 18 баллов. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–S7, S11	СФП					
	1. Старт 100 м Вольный стиль	1.25,00	10	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.45,00	10
		1.30,00	8		1.50,00	8
		1.35,00	6		1.55,00	6
		1.40,00	4		2.00,00	4
		1.45,00	2		2.05,00	2
	2. Старт 100 м Брасс	1.45,00	10	2. Старт 100м Брасс	2.30,00	10
		1.50,00	8		2.35,00	8
		1.55,00	6		2.40,00	6
		2.00,00	4		2.45,00	4
		2.05,00	2		2.50,00	2
	3. Старт 100 м На спине	1.35,00	10	3. Старт 100 м На спине	1.40,00	10
		1.40,00	8		1.45,00	8
		1.45,00	6		1.50,00	6
		1.50,00	4		1.55,00	4
		1.55,00	2		2.00,00	2
	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.40,00	10	4. Старт 100 м Баттерфляй	1.45,00	10
		1.45,00	8		1.50,00	8
		1.50,00	6		1.55,00	6
		1.55,00	4		2.00,00	4
		2.00,00	2		2.05,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 5 для 2-ой функциональной группы по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.

необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S5–S7, S11	ОФП					
	1. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	18-20 раз	10	1. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	16-18 раз	10
		15-17 раз	8		13-15 раз	8
		12-	6		10-12 раз	6
		9-11 раз	4		7-9 раз	4
		6-8 раз	2		4-6 раз	2

	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	3.00-3.50м	10	2. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	2.75-3.00м	10
		2.75-3.00м	8		2.50-2.75м	8
		2.50-2.75м	6		2.25-2.50м	6
		2.25-2.50м	4		2.00-2.25м	4
		2.00-2.25м	2		1.75-2.00м	2
	3.Приседания (2 мин)	65-70 раз	10	3.Приседания (2 мин)	55-60 раз	10
		59-64 раз	8		49-54 раз	8
		53-58 раз	6		43-48 раз	6
		47-52 раз	4		37-42 раз	4
		41-46 раз	2		31-36 раз	2
	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	50-55 раз	10	4.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	45-50 раз	10
		45-49 раз	8		39-44 раз	8
		39-44 раз	6		33-38 раз	6
		33-38 раз	4		27-32 раз	4
		27-32 раз	2		21-26 раз	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 5 для классов S5–S7, S11 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 20 баллов. В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП необходимо набрать минимум 44 балла. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Нормативы по СФП и СФП не взаимозаменяемы.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	СФП					
	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.10,00	10	1.Старт 100 м Вольный стиль	1.15,00	10
		1.15,00	8		1.20,00	8
		1.20,00	6		1.25,00	6
		1.25,00	4		1.30,00	4
		1.30,00	2		1.35,00	2
	2. Старт 100 м Брасс	1.30,00	10	2. Старт 100 м Брасс	1.40,00	10
		1.35,00	8		1.45,00	8
		1.40,00	6		1.50,00	6
		1.45,00	4		1.55,00	4
		1.50,00	2		2.00,00	2
	3.Старт 100м Баттерфляй	1.25,00	10	3.Старт 100м Баттерфляй	1.45,00	10
		1.30,00	8		1.50,00	8
		1.35,00	6		1.55,00	6
		1.40,00	4		2.00,00	4
		1.45,00	2		2.05,00	2
	4. Старт 100 м На спине	1.20,00	10	4. Старт 100 м На спине	1.40,00	10
		1.25,00	8		1.45,00	8
		1.30,00	6		1.50,00	6
		1.35,00	4		1.55,00	4
		1.40,00	2		2.00,00	2
	5. Комплекс 200 м	2.50,00	10	5. Комплекс 200 м	3.05,00	10
		2.55,00	8		3.10,00	8
		3.00,00	6		3.15,00	6
		3.05,00	4		3.20,00	4
		3.10,00	2		3.25,00	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 5 для классов S8–10, S12–S13 по итогам сдачи нормативов по СФП необходимо набрать минимум 30 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.

набрать минимум 30 баллов, независимо от количества выполненных упражнений.						
Классы	Упражнения	Количество выполнений	Отметка	Упражнения	Количество выполнений	Отметка
	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
S8–10, S12–S13	ОФП					
	1. Наклон вперед из положения сидя	9-10 см	10	1. Наклон вперед из положения	9-10 см	10
		7-8 см	9		7-8 см	9
		5-6 см	8		5-6 см	8

		3-4 см	7	сидя	3-4 см	7
		1-2 см	6		1-2 см	6
		0см	5		0см	5
		-1,-2 см	4		-1,-2 см	4
		-3,-4 см	3		-3,-4 см	3
		-5,-6 см	2		-5,-6 см	2
		-7,-10 см	1		-7,-10 см	1
	2. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	25-28 раз	10	2. Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	17-20 раз	10
		21-24 раз	8		13-16 раз	8
		17-20 раз	6		9-12 раз	6
		13-16 раз	4		5-8 раз	4
		8-12 раз	2		2-4 раз	2
	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	4.00-4.10м	10	3. Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной – 3 кг	3.50-3.60м	10
		3.75-4.00м	8		3.25-3.50м	8
		3.50-3.75м	6		3.00-3.25м	6
		3.25-3.50м	4		2.75-3.00м	4
		3.00-3.25м	2		2.50-2.75м	2
	4. Приседания (2 мин)	60-65 раз	10	4. Приседания (2 мин)	55-60 раза	10
		54-59 раз	8		49-54 раз	8
		48-53 раз	6		43-48 раза	6
		42-47 раз	4		37-42 раз	4
		36-41 раз	2		31-36 раз	2
	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	45-50 раз	10	5.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 мин)	40-45 раза	35
		39-44 раз	8		34-39 раз	30
		33-38 раз	6		28-33 раза	25
		27-32 раз	4		22-27 раз	20
		21-26 раз	2		16-21 раза	2

Примечание: для перевода/зачисления в УТ 5 для классов S8–10, S12–S13 по итогам сдачи нормативов по ОФП необходимо набрать минимум 24 балла, независимо от количества выполненных упражнений (одно, два или пять). В сумме, по итогам сдачи нормативов по СФП и ОФП необходимо набрать минимум 54 балла. Нормативы по СФП и ОФП не взаимозаменяемы.

Таблица 20. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе СПС

Контрольные упражнения	Юноши, мужчины,			Девушки, женщины		
	Год обучения					
	СПС – 1 → СПС – 2 → СПС> 2			СПС – 1 → СПС – 2 → СПС> 2		
ОФП	•Сила тяги на суше и в воде при плавании с помощью одних рук, ног и в полной координации (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения) •Плавание в течение 10 мин (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения)					
СФП	•Выполнение стартов и поворотов (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения)					
Спортивные результаты	КМС	МС	МС, положительная динамика	КМС	МС	МС, положительная динамика

Таблица 21. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе ВСМ

Контрольные упражнения	Мужчины	Женщины
Спортивные результаты	МС, МСМК, чемпион, призер чемпионата Беларуси и участник официальных международных соревнований	

Таблица 22. Описание методики выполнения контрольно-переводных тестов по ОФП

№ п/п	Упражнение	Описание методики выполнения
1	Наклон вперед, см	Наклон вперед выполняется из положения сидя на полу, ноги плотно прижаты к полу, вытянуты и разведены на ширину плеч; при наклоне вперед ладони должны зафиксироваться между голеней\стоп. Тренер производит измерение от линии пяток: если кончики пальцев рук не пересекают линию пяток, результат считать с отрицательным значением. Если кончики пальцев оказались за линией, результат считать с положительным значением.
2	Жим лежа: штанга – 25 кг (1 мин)	Жим от груди выполняется в положении лежа на спине на гимнастическом мате или специальном тренажере. Ноги стопами упираются в пол. Тренер страхует. Жим выполняется максимальное количество раз в течение одной минуты. Попытка считается положительной при выполнении жима от груди до полностью выпрямленных вверх рук. Допускается движение бедрами и поясницей. Оборудование: гриф штанги 12,5 кг, блины по 5 кг – 2 шт., блины по 1.25 кг – 2 шт.
3	Жим лежа: мяч набивной - 4 кг	Выполняется в положении лежа на спине на гимнастической мате или скамье. Ноги стопами упираются в пол. Тренер страхует. Жим от груди выполняется максимальное количество раз в течение одной минуты. Упражнение засчитывается при выполнении жима от груди до выпрямленных вверх рук. Допускается движение бедрами и поясницей.
4	Жим лежа (животом) -	Жим выполняется в положении лежа на

	диск 10кг/15кг	спине. Плечи с лопатками опираются на одну гимнастическую скамью поперечно, таз и бедра – на параллельно стоящую. Тренер страхует. Жим выполняется максимальное количество раз в течение одной минуты. Упражнение засчитывается при визуализации амплитуды движения живота. Допускается движение бедрами и поясницей.
5	Жим лежа: гриф – 12,5 кг	Жим выполняется в положении лежа на спине на гимнастическом мате или специальном тренажере. Ноги стопами упираются в пол. Тренер страхует. Жим от груди выполняется максимальное количество раз в течение одной минуты. Упражнение засчитывается при выполнении жима от груди до выпрямленных вверх рук. Допускается движение бедрами и поясницей. Оборудование: гриф штанги 12,5 кг
6	Бросок обеими руками (одной рукой) из-за головы: мяч набивной	Допускается выполнение из двух исходных положений: 1. Сидя на полу; 2. Стоя на коленях на гимнастическом мате. При броске допускается падение корпусом вперед. Выполняется в трех попытках, засчитывается лучший результат.
7	Приседания	Исходное положение: ноги на ширине плеч. Присед осуществляется до угла в коленях 90 градусов. Руки в свободном положении. Допускаются махи руками.
8	Подъем туловища из положения лежа на спине	Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на полу или гимнастическом мате. Ноги в лодыжках фиксируются тренером. Попытка засчитывается при приведении корпуса в вертикальное положения под углом 90 градусов по отношению к бедрам.

Примечание: тесты выполняются в соответствии с физическими ограничениями спортсменов.

Таблица 23. Описание методики выполнения контрольно-переводных тестов по СФП

Тест	Требования к выполнению теста
Умение держаться на воде в плавсредствах с рисками без вращений по оси (допускаются вращения на плоскости): на груди/спине	Выполняется в бассейнах любой глубины со страховкой (веревка закрепляется одним концом на поясе кандидата в учащиеся, другой конец – у тренера). Умение выполнить требуемый тест позволяет прогнозирование дальнейшего обучения. Вращения по оси свидетельствуют о глубоком поражении центров координации и отсутствия чувства воды.
Умение держаться на воде в однообразной позе без движения: на груди/спине	Выполняется в бассейнах любой глубины со страховкой (веревка закрепляется одним концом на поясе кандидата в учащиеся, другой конец – у тренера). Умение выполнить требуемый тест позволяет прогнозирование дальнейшего обучения.
Умение продольно продвигать себя без вращения на месте: на груди/спине	Выполняется в плавательных средствах, на пример, Аква пояс, или без них.
Имитация техники спортивного плавания	Тест выполняется на гимнастической скамье или матах в зале сухого плавания по желанию и (или) физическим возможностям спортсмена-учащегося при его неумении проплыть каким-либо спортивным способом. Оценивается техника и комментарий алгоритма действий.
Комплекс 150 м Без учета времени	Комплекс состоит из трех способов плавания: кроль/спина/баттерфляй. Требуется проплыть 150 м без остановок, допускается не более двух касаний дорожки или дна бассейна.
100 м Вольный стиль Без учета времени	Тест выполняется любым доступным спортивным способом плавания с возможной сменой способа на дистанции. Требуется проплыть 100 м без остановок, допускается не более двух касаний дорожки или дна бассейна.
2 способа старта+2 сальто	Требуется продемонстрировать: 1. навык старта из воды и со стартовой тумбы (допускается страховка или помощь тренера); 2. навык перехода с груди на грудь и со спины на спину способом сальто. Допускается переход маятниковым вращением либо вращением на плоскости (спины или груди).
2 способа старта	Требуется продемонстрировать навык старта из воды и со стартовой тумбы (допускается страховка).
1 способ старта	Требуется продемонстрировать навык старта из воды (допускается страховка).

Государственное специализированное учебно-спортивное учреждение

« _____ »

Место занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ

« ____ » ____ 20 ____ г.

Инвентарь, оборудование

Количество занимающихся чел

Доски, ласты, пояс страховочный

Продолжительность занятия 45 мин

Цель занятия:изучить двигательные действия и предпочтения положения корпуса на воде

Задачи занятия: на суше-обучить и освоить упражнения работы ног и рук кролем

В воде обучить и освоить упражнения работы ног и рук кролем

Части Занятия	Содержание занятия	Дозировка упражнения	Организационно-методические указания
1. Вводная	1.0 Визуальный осмотр обучающихся на готовность к занятию по внешним данным, по самочувствию.		
	1.1 Разминка: разогрев – вращения предплечьями, махи руками	Вращения по 10 раз в каждую сторону, махи по 10 раз в каждую сторону – стретчинг трицепса и дельты, 2 мин	Измерение ЧСС от 15 до 20 ударов за 15 сек. Если более- под наблюдение фельдшера.
	1.2 Подводящие упражнения на суше	Имитационные упражнения 3 мин	
2. Основная	2.1 Подводящие упражнения на воде: Кроль ноги на груди; Кроль ноги на боку;	По 25м со сменой положения 8 раз 200м 8 мин	Используем ласты, пояс страховочный. Измерение ЧСС за 15 сек не более 36 ударов
	Кроль ноги на спине с доской на животе, груди, за головой на вытянутых руках	По 25м со сменой положения 8раз Всего 200м 11 мин	Контроль и анализ более устойчивого положения учащегося в воде при движении
	2.2 Выполнение упражнения : исх. положение на спине, доска на груди, рука за головой вытянута -выполнить гребковые движения	Выполнить 25м каждой рукой 200м ноги кроль 8 мин	Измерение ЧСС за 15 сек не более 40 ударов Визуальный контроль состояния обучающихся
	2.3 без доски повторить это же упражнение последовательно поочередно выполнить гребковые упражнения каждой рукой	25м каждой рукой 200м ноги кроль 8 мин	

3.Заключительная			
3.1 Заминка	Для снятия напряжения выполнить упражнение с доской на груди ноги кроль дыхание свободное	100м 4 мин	Измерение ЧСС за 15 сек не более 30 ударов. Если более – вызвать фельдшера
3.2 Итог	Анализ двигательной активности в разных положениях. Выводы о наиболее предпочитаемого положения учащегося на воде для выбора методики дальнейшего обучения	1 мин	Измерение ЧСС – не более 25 – 28 ударов за 15 сек

Государственное специализированное учебно-спортивное учреждение

« _____ »

Группа УТ №

Место занятий

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия
ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕХНИКИ РАБОТЫ КРОЛЕМ НА СПИНЕ 1

« число » месяц год.

Количество занимающихся чел
3+1

Продолжительность занятия мин
45

Цель занятия Освоение техники плавания кроль на спине в координации

Задачи На суше-обучить и освоить упражнения работы ног и рук

занятия кролем на спине

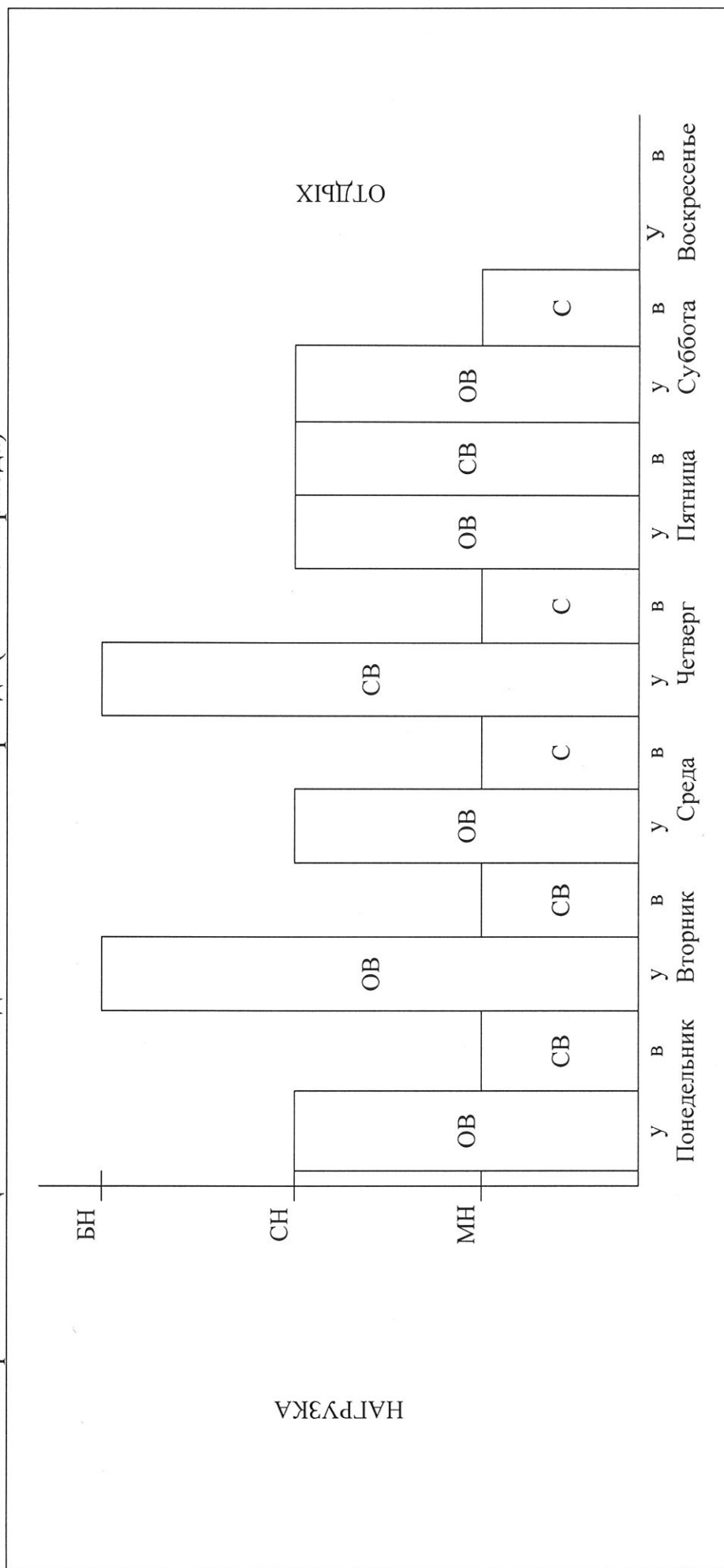
В воде- обучить и освоить упражнения работы ног и рук
кролем на спине

Инвентарь, оборудование

Доски колобашки, ласты, лопатки,
пояс страховочный

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка Упражнения	Организационно-методические указания
1. Вводная	1.0смотр присутствующих на готовность к занятию по внешним признакам, по самочувствию. 1.1 Разминка: разогрев – вращения предплечьями, махи руками,	Вращения по 10 раз в каждую сторону, махи по 10 раз в каждую сторону – стретчинг трицепса и дельты	Стретчинг проводить только на разогретых мышцах; при наклонах следить за прямой ног. Руки ладонями на полу прижаты.
	приседы, наклоны туловища, стретчинг	Приседы, 20раз, стретчинг передних поверхностей бедер, наклоны, 20раз, наклон с задержкой	

Схема 1. Построение МКЦ на I этапе подготовительного периода (начало периода)

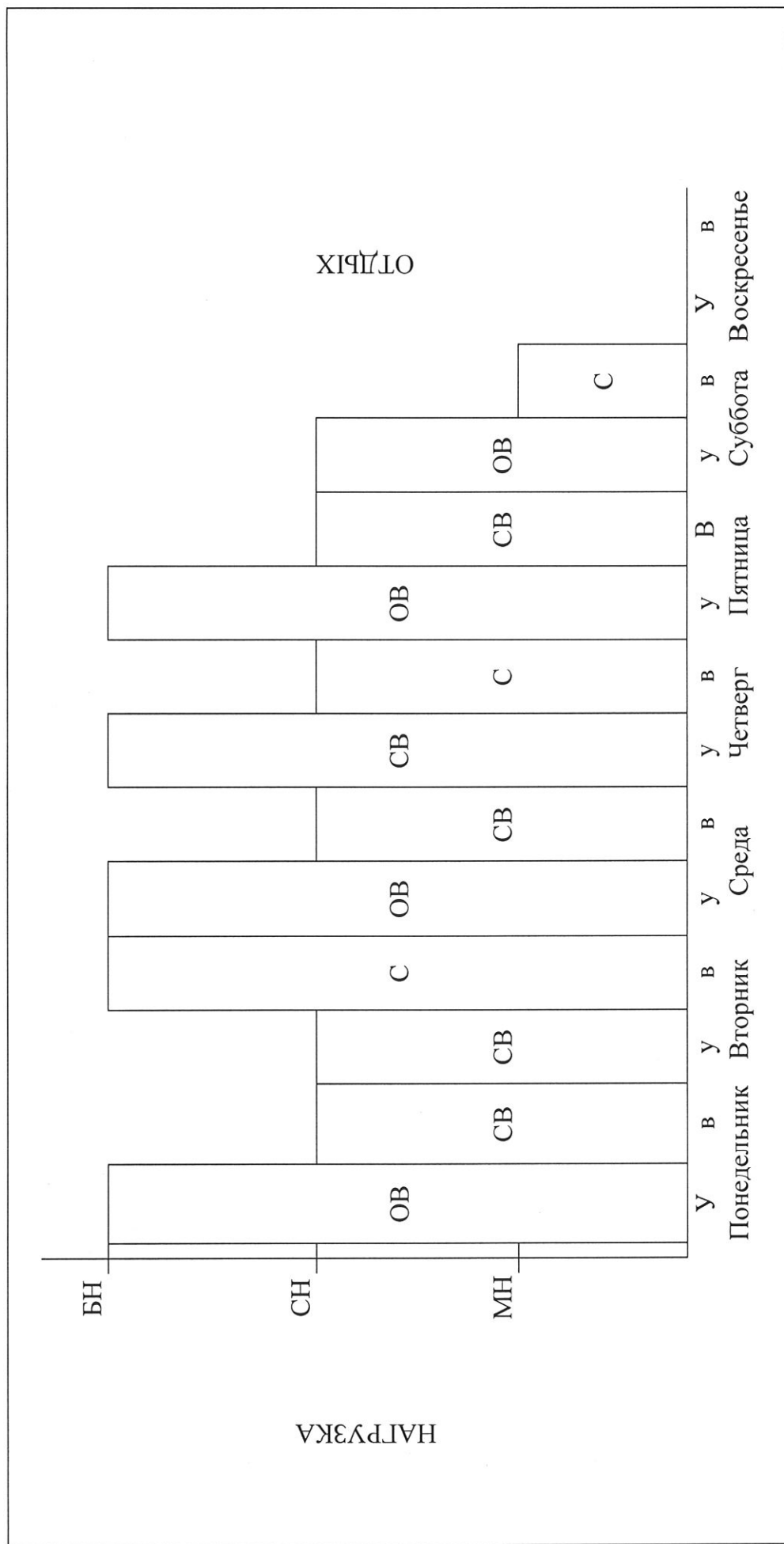


Примечание:

МН – малая нагрузка
СН – средняя нагрузка
БН – большая нагрузка

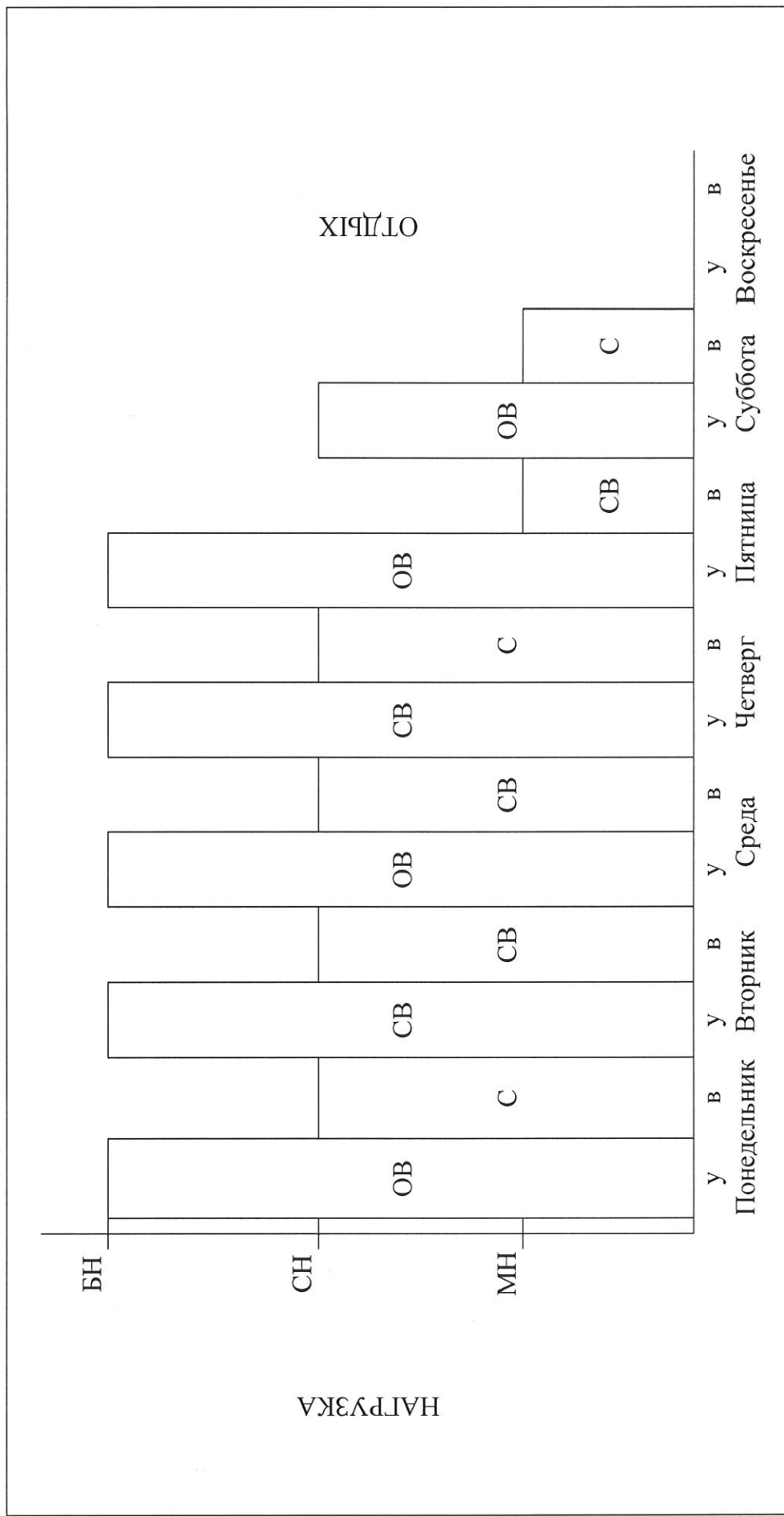
у – утренняя тренировка
в – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
СВ – специальная выносливость
С – скоростно-силовые качества



МН – малая нагрузка
СН – средняя нагрузка
БН – большая нагрузка

Схема 3. Построение МКЦ на II этапе подготовительного периода (начало периода)



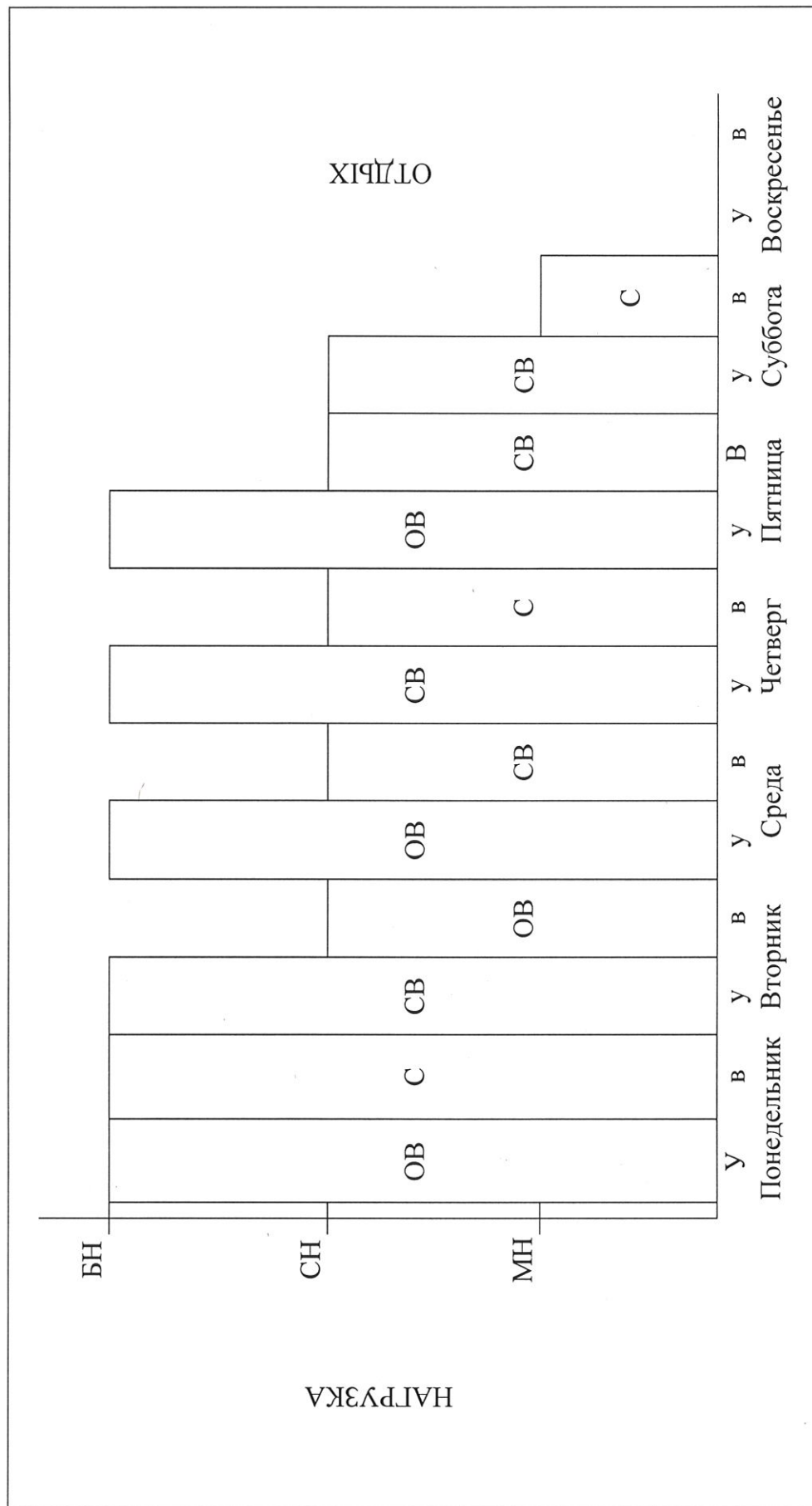
Примечание:

МН – малая нагрузка
СН – средняя нагрузка
БН – большая нагрузка

У – утренняя тренировка
В – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
СВ – специальная выносливость
С – скоростно-силовые качества

Схема 4. Построение МКЦ на II этапе подготовительного периода (середина периода)

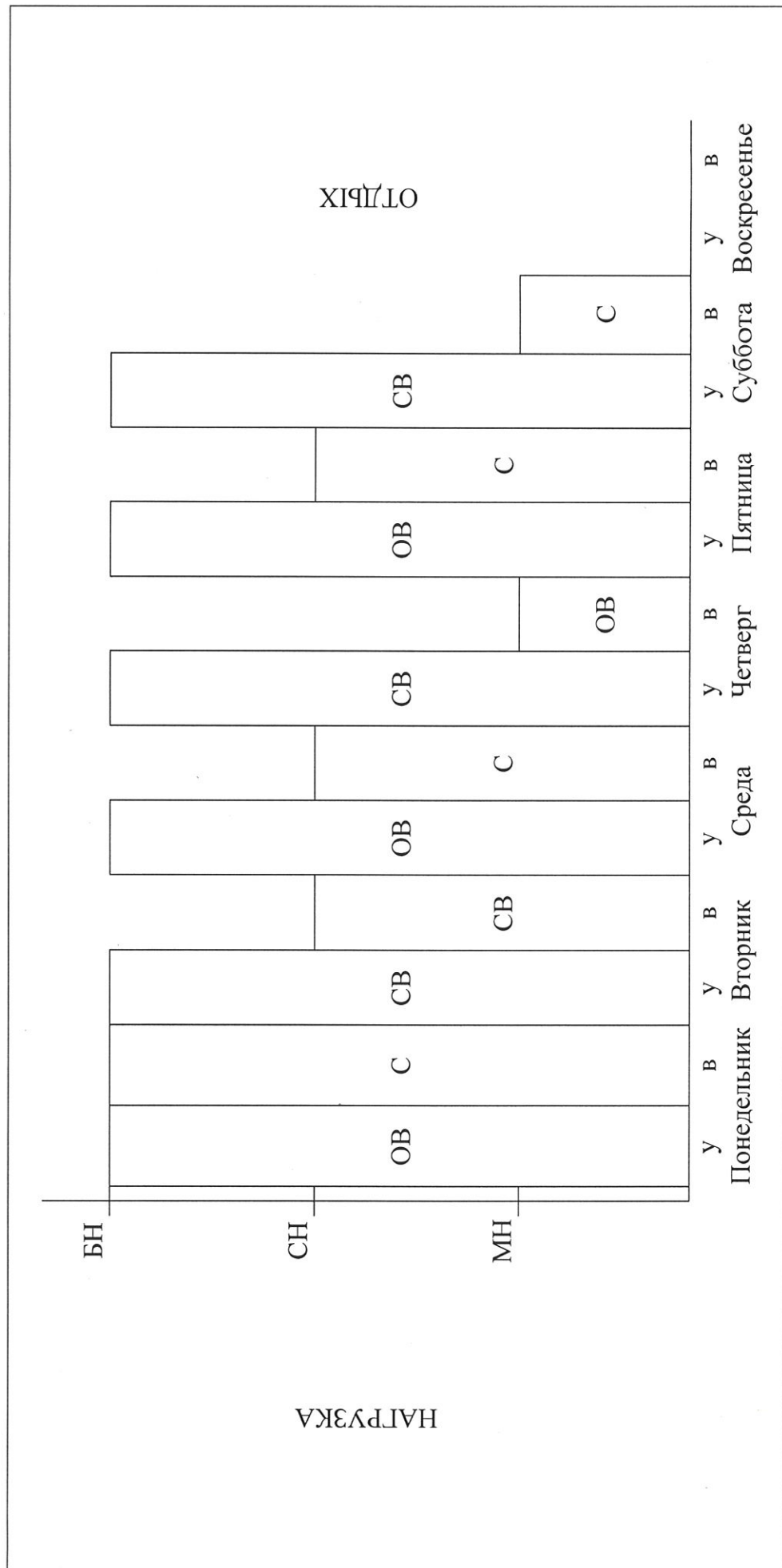


Примечание:
 МН – малая нагрузка
 СН – средняя нагрузка
 БН – большая нагрузка

У – утренняя тренировка
 В – вечерняя тренировка

ОВ – общая выносливость
 СВ – специальная выносливость
 С – скоростно-силовые качества

Схема 5. Построение МКЦ на II этапе подготовительного периода (окончание периода)

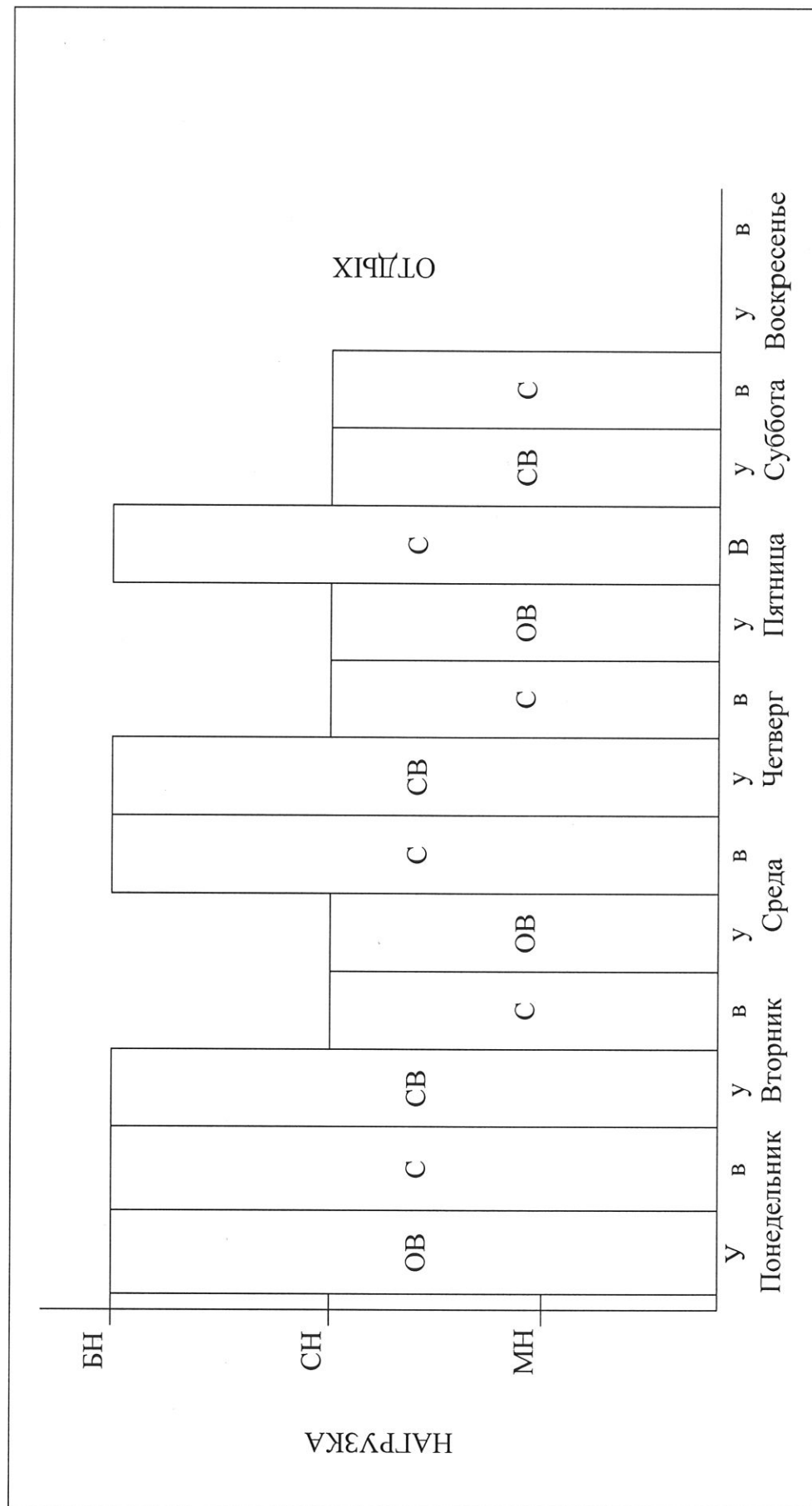


Примечания:
 МН – малая нагрузка
 СН – средняя нагрузка
 БН – большая нагрузка

у – утренняя тренировка
 в – вечерняя тренировка

OB – общая выносливость
 CB – специальная выносливость
 C – скоростно-силовые качества

Схема 6. Построение МКЦ в соревновательном периоде (начало периода)



Примечание:
 МН – малая нагрузка
 СН – средняя нагрузка
 БН – большая нагрузка
 у – утренняя тренировка
 в – вечерняя тренировка
 ОВ – общая выносливость
 СВ – специальная выносливость
 С – скоростно-силовые качества

Схема 7. Построение МКЦ в соревновательном периоде (середина периода)

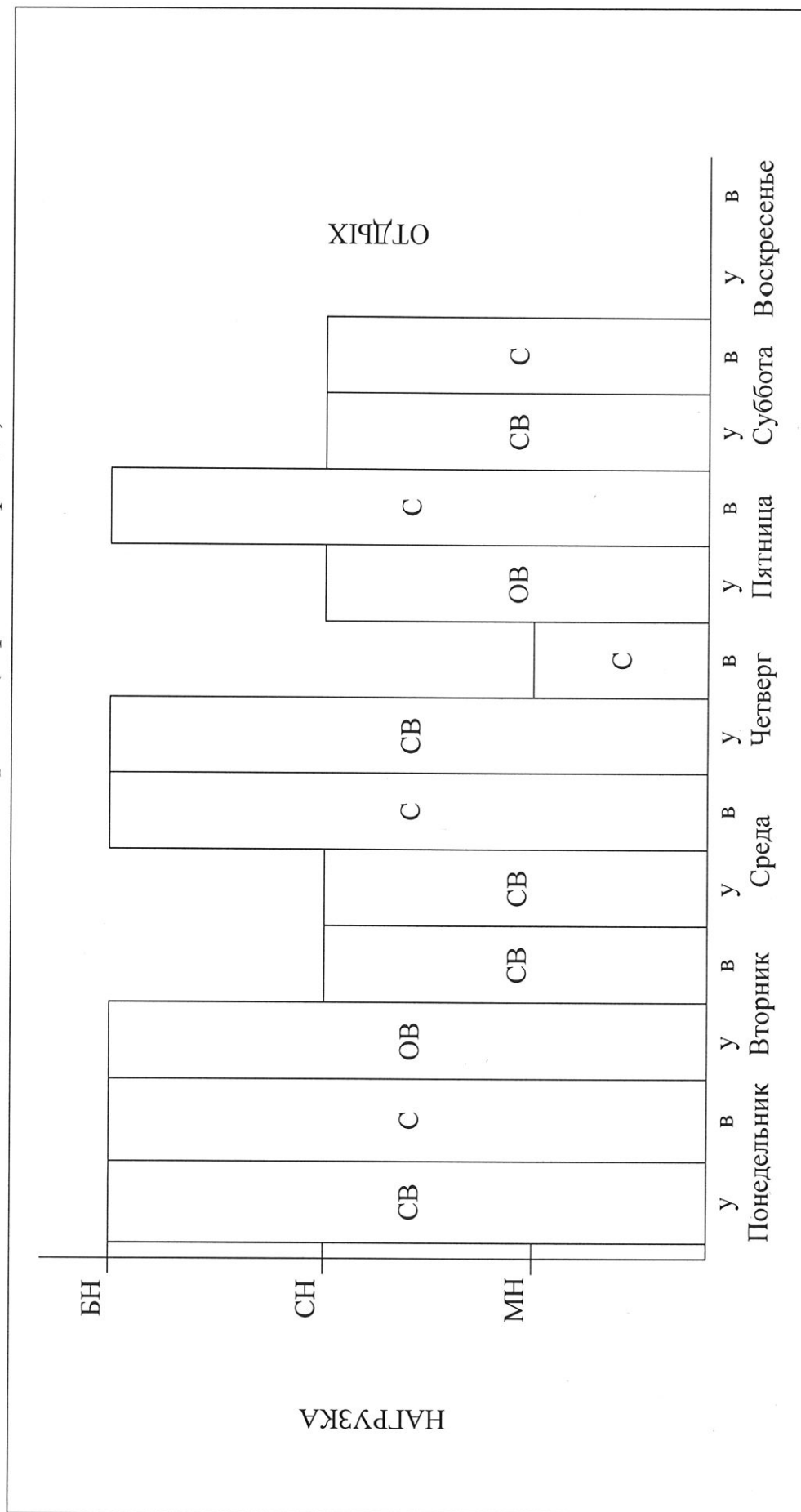


Схема 8. Построение МКЦ в соревновательном периоде (окончание периода)

