

Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга)

Принято на заседании
Тренерского совета
Протокол № 13/23
от 25.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШОР «Ижора»
Колпинского района Санкт-Петербурга
Т.В.Андреева
Приказ № 182-0 от 25.05.2023.



КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ
в 2022-2023 тренировочном году

Общие условия сдачи контрольно-переводных нормативов отделения плавания (далее по тексту – КПН)

1. Выполнение КПН является обязательным для всех занимающихся отделения плавания ГБУ СШОР «Ижора» Колпинского района Санкт-Петербурга (далее - СШОР) для перевода на следующий этап или год подготовки
2. КПН включают в себя нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке (далее ОФП и СФП) и нормативы по плавательной подготовке. КПН принимаются по системе зачет/не зачет.
3. Нормативы по плавательной подготовке сдаются 07, 08, 09 июня 2023 г. (далее – «основные дни»), «резервные дни» – 20, 21 июня 2023 г. Нормативы по плавательной подготовке представлены в таблице № 1. Сдача нормативов по ОФП, СФП проводится в период с 1 июня по 31 августа во время тренировочных занятий. Нормативы по ОФП и СФП представлены в таблице 2.
4. В случае, если спортсмен не явился на сдачу КПН по плавательной подготовке в «основные дни» без уважительной причины, то это считается невыполнением КПН.
если спортсмен не сдавал КПН по плавательной подготовке в «основные дни» по уважительной причине и не явился в «резервный день» для сдачи КПН по плавательной подготовке без уважительной причины, то это считается невыполнением КПН.
5. В случае невозможности сдачи КПН по плавательной подготовке в «основной день» или в «резервный день» по уважительной причине, спортсмены или родители (законные представители) должны представить в СШОР заявление с сообщением о невозможности сдачи КПН по уважительной причине и приложить соответствующие подтверждающие документы, либо направить заявление и сканированные подтверждающие документы на официальный электронный адрес СШОР sdyushor-grebleya@yandex.ru накануне сдачи КПН по плавательной подготовке, а случае возникновения заболевания непосредственно в день сдачи КПН необходимо предоставить документы не позднее, чем на следующий рабочий день.

Уважительными причинами являются: болезнь (травма), сдача государственных экзаменов в образовательных учреждениях в период проведения КПН.

Если на момент сдачи КПН по плавательной подготовке медицинских документов еще не имеется, то их необходимо предоставить не позднее, чем на следующий рабочий день после окончания болезни.

6. Если спортсмен по уважительной причине не участвовал на КПН по плавательной подготовке или не выполнил норматив по плавательной подготовке, но имел необходимый результат на следующих соревнованиях: первенство Санкт-Петербурга, чемпионат Санкт-Петербурга, кубок Санкт-Петербурга или на всероссийских соревнованиях по плаванию в период с 01.09.2022 г. по 07.06.2023 г., ему засчитывается показанный результат.

7. Для спортсменов групп НП-1 (2015 г.р.) для перевода в группы НП-2 проводится дополнительный рейтинговый отбор. **Рейтинг спортсмена определяется по сумме времён, показанных на двух дистанциях:** время на дистанции 50 м в/ст (кроль на груди) + время на дистанции 50 м кроль на спине. Спортсмены распределяются по рейтингу от наименьшей суммы времён к наибольшей. Количество мест для перевода в группы НП-2 – 42 места.

8. Для спортсменов групп НП-2 (2014 г.р.) для перевода в группы УТ-1 проводится дополнительный рейтинговый отбор. **Рейтинг спортсмена определяется по сумме времён, показанных на 4-х дистанциях:** время на дистанции 50 м. в/ст (кроль на груди) + время на дистанции 50 м. кроль на спине + время на дистанции 50 м. брасс + время на дистанции 50 м. баттерфляй. Спортсмены распределяются по рейтингу от наименьшей суммы времён к наибольшей. Количество мест для перевода в группы УТ-1 – 35 мест.

9. Для спортсменов групп ТЭ-1 (2013 г.р.) для перевода в группы УТ-2 проводится дополнительный рейтинговый отбор. **Рейтинг спортсмена определяется по сумме очков ФИНА***, полученных спортсменом на трех дистанциях:

- 100 м. комплексное плавание (обязательная дистанция для всех)
- двух дистанциях 100 м. и/или 200 метров стилем по выбору.

То есть возможны следующие варианты:

- 1) 100 м. комплекс + 100 м. одним из стилей по выбору + 100 м. другим стилем по выбору;
- 2) 100 м. комплекс + 100 м. одним из стилей по выбору + 200 м. одним из стилей по выбору;
- 3) 100 м. комплекс + 200 м. одним из стилей по выбору + 200 м. другим стилем по выбору;

Спортсмены распределяются по рейтингу от наибольшей суммы к наименьшей.

Количество мест для перевода в группы УТ-1 – 24 места.

* **Очки ФИНА** - это специальная система очков, разработанная Международной федерацией плавания (FINA). Она предназначена для сравнения результатов спортсменов на разных дистанциях и разными стилями плавания. В зависимости от результата пловца ему в соответствии с базовым временем приписывается определенное количество очков. Ознакомится с таблицами очков Фина можно на официальном сайте Всероссийской федерации плавания: <https://russwimming.ru/world-aquatics>

Таблица 1

КПН ПО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Этап, период этапа подготовки 2022-2023 г.	Перевод на этап (период этапа) с 01.09.2023	Дистанция (бассейн 25 м)	Результат (время)	Выполнение норматива	Примечания
НП-1 (2015 г.р.)	НП-2 (план 42 места)	<u>1</u> <u>Обязательная дистанция</u> 100 м. комплексное плавание	Без учета времени	Проплыть дистанцию, без учета времени	Пловец проплывает дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: 25 м баттерфляй, 25 м на спине, 25 м брасс и 25 м кроль на груди с выполнением техники по правилам вида спорта «плавание». Допускается не более 3-х остановок на дистанции. Нарушение порядка прохождения дистанции приводит к дисквалификации и считается невыполнением норматива.
		<u>Обязательные дистанции</u> 1. 50 м в/ст (кроль на груди) 2. 50 м кроль на спине	2 мин.15 сек. по сумме времен 2-х дистанций.		Пловец должен коснуться стенки какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.
		<p>В соответствии с пунктом 8 настоящих Правил для перевода в группы НП-2 проводится дополнительный рейтинговый отбор.</p> <p>Рейтинг спортсмена определяется по сумме времён, показанных на 2-х дистанциях: время на дистанции 50 м. в/ст (кроль на груди) + время на дистанции 50 м. кроль на спине. Спортсмены распределяются по рейтингу от наименьшей суммы времён к наибольшей.</p> <p>Количество мест для перевода в группы НП-2 – 42 места.</p>			

Этап, период этапа подготовки 2022-2023 г.	Перевод на этап (период этапа) с 01.09.2023 г.	Дистанция (бассейн 25 м)	Результат (время)	Выполнение норматива	Примечания
НП-2 (2014 г.р.)	УТ-1 (план 35 мест)	<u>1. Обязательная дистанция</u> 100 м комплексное плавание	2 мин 06 сек.		Спортсмен проплывает дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: 25 м баттерфляй, 25 м на спине, 25 м брасс и 25 м кроль на груди. Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта. Нарушение порядка прохождения дистанции приводит к дисквалификации. Дисквалификация является невыполнением норматива.
		<u>2. Обязательные дистанции:</u> 50 м. в/ст, 50 м. кроль на спине, 50 м. брасс, 50 м. баттерфляй	Рейтинговый отбор на 35 места		Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта
Обязательные условия: Спортсмены (мальчики и девочки) должны показать результат на дистанции «100 м комплексное плавание» не более 02 мин. 06 сек. Особые условия: в соответствии с пунктом 9 настоящих Правил для перевода в группы ТЭ-1 проводится дополнительный рейтинговый отбор. Рейтинг спортсмена определяется по сумме времён, показанных на 4-х дистанциях: время на дистанции 50 м. в/ст (кроль на груди) + время на дистанции 50 м. кроль на спине + время на дистанции 50 м. брасс + время на дистанции 50 м. баттерфляй. Спортсмены распределяются по рейтингу от наименьшей суммы времён к наибольшей. Количество мест для перевода в группы ТЭ-1 – 35 мест.					

Этап, период этапа подготовки 2022-2023 г.	Перевод на этап (период этапа) с 01.09.2023 г.	Дистанция (бассейн 25 м)	Результат (время)	Выполнение норматива или спортивного разряда**	Примечания
ТЭ-1 (2013 г.р.)	УТ-2 (план 24 места)	<p>1. Обязательная дистанция 100 м. комплексное плавание</p>		<p>мальчики: 1 юн. разряд +10 секунд девочки: 1 юн. разряд</p>	<p>Спортсмен проплывает дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: 25 м баттерфляй, 25 м на спине, 25 м брасс и 25 м кроль на груди. Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта.</p> <p>Нарушение порядка прохождения дистанции приводит к дисквалификации. Дисквалификация является невыполнением норматива.</p>
		<p>2. Обязательные дистанции 2 дистанции любым стилем по выбору 100 м. и/или 200 м.</p>		<p>мальчики: 1 юн. разряд +10 секунд на одной из дистанций девочки: 1 юн. разряд на одной из дистанций</p>	<p>Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта</p> <p>Обязательные условия: Девочки должны выполнить 1 юношеский разряд на дистанции «100 м комплексное плавание», 1 юношеский разряд на одной из дистанций по выбору 100 м. или 200 м. (любым стилем по выбору). Мальчики должны выполнить 1 юношеский разряд +10 секунд на дистанции «100 м комплексное плавание», 1 юношеский разряд +10 секунд на одной из дистанции по выбору 100 м или 200 м.(любым стилем по выбору).</p> <p>В соответствии с пунктом 10 настоящих Правил для перевода в группы УТ-1 проводится дополнительный рейтинговый отбор.</p> <p>Рейтинг спортсмена определяется по сумме очков ФИНА*, полученных спортсменом на трех дистанциях:</p>

		<p>- 100 м. комплексное плавание (обязательная дистанция для всех) - двух дистанциях 100 м. и/или 200 метров стилем по выбору. То есть возможны следующие варианты: 1) 100 м. комплекс + 100 м. одним из стилей по выбору + 100 м. другим стилем по выбору; 2) 100 м. комплекс + 100 м. одним из стилей по выбору + 200 м. одним из стилей по выбору; 3) 100 м. комплекс + 200 м. одним из стилей по выбору + 200 м. другим стилем по выбору; Спортсмены распределяются по рейтингу от наибольшей суммы к наименьшей.</p> <p>Количество мест для перевода в группы ТЭ-1 – 24 места.</p> <p>*Очки ФИНА - это специальная система очков, разработанная Международной федерацией плавания (FINA). Она предназначена для сравнения результатов спортсменов на разных дистанциях. В зависимости от результата пловца ему в соответствии с базовым временем приписывается определенное количество очков. Ознакомиться с таблицами очков Фина можно на официальном сайте Всероссийской федерации плавания: https://russwimming.ru/world-aquatics</p> <p>**Разрядные требования - согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 2022-2025 г. по виду спорта «Плавание».</p>
--	--	--

Этап, период этапа подготовки 2022-2023 г.	Перевод на этап (период этапа) с 01.09.2023	Дистанция (бассейн 25 м)	Результат (время)	Выполнение норматива или спортивного разряда**	Примечания
ТЭ-2 (2012 г.р.)	УТ-3	1. <u>Обязательная дистанция</u> 100 м. комплексное плавание		мальчики: 1 юн. разряд девочки: III разряд	Спортсмен проплывает дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: 25 м баттерфляй, 25 м на спине, 25 м брасс и 25 м кроль на груди. Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта. Нарушение порядка прохождения дистанции приводит к дисквалификации. Дисквалификация является невыполнением норматива.

		<p>2. <u>Обязательные</u> <u>дистанции</u> 2 дистанции по выбору (100 м и более)</p>		<p>мальчики: 1 юн. разряд на одной из дистанций девочки: III разряд на одной из дистанций</p>	Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта
Обязательные условия: Девочки должны выполнить III взрослый разряд на дистанции «100 м комплексное плавание», III взрослый разряд на одной из дистанции по выбору 100 м и более (любым стилем по выбору). Мальчики должны выполнить 1 юношеский разряд на дистанции «100 м комплексное плавание», 1 юношеский разряд на одной из дистанции по выбору 100 м и более (любым стилем по выбору)					
Этап, период этапа подготовки 2022-2023 г.	Перевод на этап (период этапа) с 01.09.2023	Дистанция (бассейн 25 м)	Результат (время)	Выполнение норматива или спортивного разряда**	Примечания
ТЭ-2 (2011)	УТ-3	<p>1. Обязательная <u>дистанция</u> 100 м. комплексное плавание</p>		<p>мальчики: III разряд девочки: II разряд</p>	Спортсмен проплывает дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: 25 м баттерфляй, 25 м на спине, 25 м брасс и 25 м кроль на груди. Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта. Нарушение порядка прохождения дистанции приводит к дисквалификации. Дисквалификация является невыполнением норматива.
		<p>2. <u>Обязательные</u></p>		<p>мальчики: III разряд на</p>	Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида

		<u>дистанции</u> 2 дистанции по выбору (100 м и более)		одной из дистанций девочки: II разряд на одной из дистанций	спорта
Обязательные условия: Девушки должны выполнить II разряд на дистанции «100 м комплексное плавание», II разряд на одной из дистанции по выбору 100 м и более (любым стилем по выбору). Юноши должны выполнить III разряд на дистанции «100 м комплексное плавание», III разряд на одной из дистанции по выбору 100 м и более (любым стилем по выбору).					
Этап, период этапа подготовки 2022-2023 г.	Перевод на этап (период этапа) с 01.09.2023	Дистанция (бассейн 25 м)	Выполнение норматива или спортивного разряда или спортивного звания **	Примечание	
ТЭ-3 (2010)	УТ-4	3 дистанции по выбору (100 м; 200 м; 400 м; 800 м)	Выполнение спортивного разряда на одной из дистанций 100 м: Девушки: I разряд + 3 сек Юноши: II разряд + 3 сек На одной из дистанций 200 м.,400 м, 800 м.: Девушки: I разряд + 6 сек Юноши: II разряд + 6 сек	Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта	
ТЭ-4 (2009)	УТ-5	3 дистанции по выбору (50 м.,100 м; 200 м, 400 м, 800 м)	Выполнение спортивного разряда на одной из дистанций: Девушки: I разряд Юноши: II разряд	Необходимо выполнение спортсменом техники плавания по правилам вида спорта.	

ТЭ-5 (2008)	ССМ	3 дистанции по выбору (50 м., 100 м; 200 м, 400 м, 800 м)	Выполнение норматива КМС не менее, чем на одной дистанции	Необходимо наличие разряда КМС по состоянию на 31.08.2023 г. Решение о зачислении на этап ССМ принимается Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.
ССМ	ССМ 2, 3	3 дистанции по выбору (50 м., 100 м; 200 м, 400 м, 800 м)	Выполнение норматива КМС на любой дистанции с улучшением результата предыдущего сезона	Необходимо наличие разряда не ниже КМС по состоянию на 31.08.2023 г. Решение о зачислении и переводе на этапе ССМ принимается Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.
ССМ	ВСМ	3 дистанции по выбору (50 м., 100 м; 200 м, 400 м, 800 м)	Выполнение норматива МС на любой дистанции	Необходимо наличие звания МС по состоянию на 31.08.2023 г. Решение о зачислении на этап ВСМ принимается Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.
ВСМ	ВСМ, продолжен ие подготовк и	3 дистанция по выбору (50 м., 100 м; 200 м, 400 м, 800 м)	Выполнение норматива МС на любой дистанции	Решение о продолжении прохождения подготовки на этапе ВСМ принимается Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

***Очки ФИНА** - это специальная система очков, разработанная Международной федерацией плавания (FINA). Она предназначена для сравнения результатов спортсменов на разных дистанциях. В зависимости от результата пловца ему в соответствии с базовым временем приписывается определенное количество очков. Ознакомится с таблицами очков Фина можно на официальном сайте Всероссийской федерации плавания: <https://russwimming.ru/world-aquatics>

****Разрядные требования** - согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 2022-2025 г. по виду спорта «Плавание».

Таблица 2**КПН ПО ОФП и СФП**

Для перехода в НП-2	Юноши	Девушки
	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110 см)
	Бег челночный 3*10 м (с высокого старта) (не более 9,8 с)	Бег челночный 3*10 м (с высокого старта) (не более 10,3 с)
	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 1 раза)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)

для перехода в УТ-1	Юноши	Девушки
	Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд

для перехода в УТ-2	Юноши	Девушки
	Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд

Таблица 17

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для обучающихся этапа УТЭ 2 года обучения для перехода на этап УТЭ 3 года обучения

для перехода в УТ-3	Юноши	Девушки
	Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд

для перехода в УТ-4	Юноши	Девушки
	Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

для перехода в УТ-5	Юноши	Девушки
	Бег на 1000 м (не более 5 мин 50 с)	Бег на 1000 м (не более 6 мин 20 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 4 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 5 см)
	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 130 см)
	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 3,5 м)
	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 3 раз)
	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 7 м)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (не менее 8 м)
	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный

	разряд»	разряд»
--	---------	---------

для перехода на этап ССМ и продолжения подготовки на этапе ССМ	Юноши	Девушки
	Бег на 2000 м (не более 9 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 40 с)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 9 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 13 см)
	Челночный бег 3*10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,0 с)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 165 см)
	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 5,3 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 4,5 м)
	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 35 см)
	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (не более 6,7 с)	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (не более 7,0 с)

Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда или звания: не ниже «кандидат в мастера спорта»	Дополнительные условия. Наличие спортивного разряда или звания: не ниже «кандидат в мастера спорта»
---	---

для перехода на этап ВСМ	Юноши	Девушки
	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег на 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 00 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 7,5 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 5,3 м)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 50 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 40 см)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)
	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах

вперед-назад (не менее 5 раз)	вперед-назад (не менее 5 раз)
Дополнительные условия. Наличие спортивного звания: Спортивное звание не ниже «мастер спорта России»	Дополнительные условия. Наличие спортивного звания: Спортивное звание не ниже «мастер спорта России»

продолжение подготовки на этапе ВСМ	Юноши	Девушки
	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег на 2000 м (не более 8 мин 10 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 00 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 36 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 11 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее + 15 см)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 180 см)
	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 7,5 м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (не менее 5,3 м)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 50 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 40 см)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)
	Исходное положение – стоя, держа	Исходное положение – стоя, держа

гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)	гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (не менее 5 раз)
<p>Дополнительные условия. Наличие спортивного звания: Спортивное звание не ниже «мастер спорта России»</p>	<p>Дополнительные условия. Наличие спортивного звания: Спортивное звание не ниже «мастер спорта России»</p>