

**Контрольно - переводные нормативы
Юноши**

Контрольные упражнения		Возраст					Баллы
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет и ст.	
		2007 и мл.	2005-2006 г.р.	2003-2004 г.р.	2002-2001 г.р.	2000 г.р и ст.	
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места ; см	130/135/140	140/145/150	150/155/160	160/165/170	170/175/180	0/2/4/6
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз.		1/2/3	3/4/5	5/6/7	7/8/9	0/2/4/6
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз.	8/9/10					0/2/4/6
4	Выкрут прямых рук вперед-назад ; см	70/65/60	60/55/50	50/45/40	50/45/40	50/45/40	0/2/4/6
5	Наклон вперед стоя на возвышении. (Складочка)	Выполнить технически правильно (ВТП)					0/6
6	Пресс за 30 секунд; кол-во раз.	13/14/15	15/16/17	18/19/20	21/22/23	24/25/26	0/2/4/6
7	Бег 500м,сек.	2.30/2.25/2.20	2.20/2.15/2.10				0/2/4/6
8	Бег 1000м,сек.			4.30/4.25/4.20	4.10/4.05/4.00	3.50/3.45/3.40	0/2/4/6
Техническая и плавательная подготовка							
1	Длина скольжения ; м	4/5/6	5/6/7	6/7/8	7/8/9	8/9/10	0/4/8/12
2	Техника стартов и поворотов	Выполнить технически правильно (ВТП)					0/12
3	Плавание на ногах с доской (25 м. в/с, 25 м. н/с.)	ВТП					0/12
4	Плавание в полной координации (25 м. в/с, 25 м. н/с)	ВТП					0/12
5	Плавание в полной координации (50 м. в/с)		0.55,00	0.45,50	0.36,00		0/12
6	Плавание в полной координации (50 м. н/с)		1.02,00	0.52,00	0.42,00		0/12
7	Плавание 100 м. комплексное плавание.		ВТП		1.34,50	1.23,00	0/12
8	Плавание 200 м. комплексное плавание.			ВТП			0/12
9	Плавание 100 м. способом по выбору.	ВТП					0/12
10	Плавание 200 м. способом по выбору.		ВТП				0/12
11	Плавание 200 м. комплексное плавание.				3.08,00	2.42,00	0/12
12	Плавание 800 м. вольный стиль.				13.30,00	12.29,00	0/12

**Контрольно - переводные нормативы
Девушки**

Контрольные упражнения		Возраст					Баллы
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет и ст.	
		2007 и мл.	2005-2006 г.р.	2003-2004 г.р.	2002-2001 г.р.	2000 г.р и ст.	
Общая физическая подготовка							
1	Прыжок в длину с места ; см	120/125/130	130/135/140	140/145/150	150/155/160	160/165/170	0/2/4/6
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз.	4/5/6	6/7/8	8/9/10	10/11/12	13/14/15	0/2/4/6
3	Выкрут прямых рук вперед-назад ; см	70/65/60	60/55/50	50/45/40	50/45/40	50/45/40	0/2/4/6
4	Наклон вперед стоя на возвышении. (Складочка)	Выполнить технически правильно (ВТП)					0/6
5	Пресс за 30 секунд; кол-во раз.	13/14/15	15/16/17	17/18/19	19/20/21	21/22/23	0/2/4/6
6	Бег 500м,сек.	2.40/2.35/2.30	2.30/2.25/2.20				0/2/4/6
7	Бег 1000м,сек.			4.40/4.35/4.30	4.20/4.15/4.10	4.00/3.55/3.50	0/2/4/6
Техническая и плавательная подготовка							
1	Длина скольжения ; м	4/5/6	5/6/7	6/7/8	7/8/9	8/9/10	0/4/8/12
2	Техника стартов и поворотов	Выполнить технически правильно (ВТП)					0/12
3	Плавание на ногах с доской (25 м. в/с, 25 м. н/с.)	ВТП					0/12
4	Плавание в полной координации (25 м. в/с, 25 м. н/с)	ВТП					0/12
5	Плавание в полной координации (50 м. в/с)		1.00,00	0.50,20	0.40,00		0/12
6	Плавание в полной координации (50 м. н/с)		1.07,50	0.57,50	0.47,50		0/12
7	Плавание 100 м. комплексное плавание.		ВТП		1.46,00	1.34,00	0/12
8	Плавание 200 м. комплексное плавание.			ВТП			0/12
9	Плавание 100 м. способом по выбору.	ВТП					0/12
10	Плавание 200 м. способом по выбору.		ВТП				0/12
11	Плавание 200 м. комплексное плавание.				3.35,00	3.06,00	0/12
12	Плавание 800 м. вольный стиль.				14.35,00	13.34,00	0/12