

ПРИНЯТО

Тренерским советом
ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта
«Акватика»
Протокол № 2
От «15» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСШОР
по водным видам спорта



Л.А. Камешков

2023г.

Вступительные нормативы для поступления в ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика»

Отделение: плавание

Общая физическая подготовка						
		1 БАЛЛ	2 БАЛЛА	3 БАЛЛА	4 БАЛЛА	5 БАЛЛОВ
1	Челночный бег 3x10	М 12,2 и больше	М 11,9-12,1	М 11,6-11,8	М 11,3-11,5	М 11,2 и меньше
		Д 12,7 и больше	Д 12,4-12,6	Д 12,3-12,5	Д 11,9-12,1	Д 11,8 и меньше
2	Прыжок в длину	М меньше 110	М 116-120	М 121-125	М 126-130	М 131-135
		Д меньше 100	Д 100 - 111	Д 112-115	Д 116 - 120	Д 121-125
3	Наклон вперед стоя на возвышении	М	М	М	М 0 +	М + 1 и более
		Д	Д	Д 0	Д +1, +2	Д + 3 и более
4	Отжимания за 1 мин.	М меньше 5	М 5	М 10	М 15	М 20 и более
		Д меньше 3	Д 4	Д 6	Д 10	Д 15
5	Поднятие корпуса за 1 мин.	М меньше 9	М 10	М 15	М 20	М 25
		Д меньше 4	Д 5	Д 10	Д 15	Д 20
6	Подтягивание	М 1	М 2	М 3	М 4	М 5 и более
		Д	Д	Д 1	Д 2	Д 3 и более
Специальная и техническая подготовка (бассейн 25 м)						
1	25 м кроль на спине	М 0:46,30	М 0:42,00	М 0:38,00	М 0:34,00	М 0:30,00
		Д 0:54,00	Д 0:49,00	Д 0:42,00	Д 0:40,00	Д 0:32,00
2	25 м брасс	М 0:43,25	М 0:38,00	М 0:35,25	М 0:33,25	М 0:29,00
		Д 0:56,00	Д 0:53,30	Д 0:44,50	Д 0:38,00	Д 0:33,25
3	25 м в/ст. кроль на груди	М 0:44,00	М 0:41,00	М 0:37,50	М 0:32,00	М 0:27,00

		Д 0:42,00	Д 0:39,6	Д 0:36,00	Д 0:33,00	Д 0:29,80
4	25 м баттерфляй	М /Д при выполнении техники плавания баттерфляй оценивается - правильность исполнения. Оценка снижается: 1 ошибка – минус 1 балл и т.д.				
5	50 м на спине	М 01:01,00	М 00:58,75	М 00:53,00	М 00:48,50	М 00:45,75
		Д 01:08,00	Д 1:03,25	Д 00:58,00	Д 00:53,75	Д 00:50,25
6	50 м в/ст.	М 00:57,25	М 00:55,25	М 00:52,00	М 00:49,00	М 00:47,25
		Д 01:05,00	Д 01:00,00	Д 00:59,25	Д 00:54,00	Д 00:53,75
7	200 м в/ст.	М 4:30,00	М 4:25,00	М 3:18,00	М 3:13,00	М 3:10,00
		Д 4:50,00	Д 4:45,00	Д 4:40,00	Д 3:35,00	Д 3:29,00

Минимальное количество баллов для поступления на начальный этап подготовки 1 года обучения от 49 баллов.

Заместитель директора по учебно- спортивной работе  /Зуфаров Э.В./