

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической
подготовленности пловцов групп спортивного совершенствования
ЭССМ




Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден Приказом Минспорта России от 03.04.2013 №164)

Ознакомлены:

 И.В. Чиков



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГАОУ ПО «УОР ПО»
А.В. Азимов

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности пловцов групп спортивного совершенствования мастерства ЭССМ

	Юноши
Техническое мастерство	Техническое исполнения способа плавания подразумевает под собой: исполнение старта, прохождение дистанции технически верно (исключить дисквалификацию спортсмена за нарушение способа плавания), выполнение поворота на скорости

Зам. директора по СР  / Н.В. Храмова

Контрольно-переводные нормативы составлены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден Приказом Минспорта России от 03.04.2013 №164)