

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «СДЮСШОР
по плаванию «Барс»

 Т.Н. Куваева

«01» августа 2017 г.



Нормативы по спортивной подготовке и ОФП
для осуществления текущего контроля и перевода спортсменов
на следующий год обучения

Группы /классы	Девочки и мальчики	Бег 30 м (сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок мяча 1 кг из положения сидя (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Выкруты прямых рук вперёд-назад. Ширина хвата не более (см)
НП 2 года (4 кл.)	Девочки	7.0	10.5	130	330	-	+
	Мальчики	6.9	10.0	135	380	-	+
Т (НС) 1 года (5 кл.)	Девочки	6.8	10.0	140	350	-	60
	Мальчики	6.7	9.5	145	400	-	60
Т (НС) 2 года (6 кл.)	Девочки	6.6	10.0	150	370	-	60
	Мальчики	6.5	9.5	155	420	-	60
Т (УС) 3 года (7 кл.)	Девочки	6.4	9.8	165	400	-	60
	Мальчики	6.3	9.3	170	450	-	55
Т (УС) 4 года (8 кл.)	Девочки	6.2	9.6	175	430	-	60
	Мальчики	6.1	9.0	185	480	-	50
Т (УС) 5 года (9 кл.)	Девочки	6.0	9.4	180	450	4	60
	Мальчики	5.9	8.9	195	530	6	45
ССМ 1 года (10 кл.)	Девочки	5.8	9.2	190	450	4	55
	Мальчики	5.7	8.7	205	530	6	45
ССМ 2 года (11 кл.)	Девочки	5.8	9.0	190	510	6	45
	Мальчики	5.6	8.5	210	605	9	40