

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
С.М.Ковальчук
« 1 » 04 2021

критерии
отбора кандидатов для зачисления
в средние школы – училища олимпийского резерва
по плаванию

СОГЛАСОВАНО
Общественное
объединение
«Белорусская федерация
плавания»
Е.А.Селицкая
« 26 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И.Барауля
« 26 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное училище
олимпийского резерва»
А.В.Власюк
« 26 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь
« 26 » 04 2021

СОГЛАСОВАНО
Учреждение
«Республиканский центр
олимпийской подготовки
по водным видам спорта»
И.П.Денисенко
« 26 » 04 2021

Минск, 2021

С.М.Ковальчук

КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ

1. Общие положения

1.1. Основным критерием отбора для зачисления в средние школы – училища олимпийского резерва (далее – УОР) на отделения плавания являются спортивные результаты спортсменов, которые показаны, приоритетно, в олимпийских видах программы на официальных республиканских соревнованиях и соответствуют нижеприведённым (в таблице) минимально допустимым значениям Таблицы очков FINA согласно возрастным категориям.

Для зачисления в региональные УОР могут учитываться результаты, показанные на соревнованиях областного уровня и г.Минска (отборы на республиканские соревнования, указанные в таблице), с условием выполнения остальных пунктов настоящих Критериев;

Учитываются результаты, показанные за последние 12 месяцев на момент поступления и по году рождения спортсмена.

1.2. Занятое место и разряд, приоритетно, на олимпийских дистанциях для каждого возраста, по итогам главных соревнований года.

1.3. Спортсмены, входящие в списочный состав национальной и сборной команд Республики Беларусь по плаванию.

Спортсмены, не входящие в списочные составы национальной и сборной команд Республики Беларусь по плаванию, могут зачисляться в УОР, с условием выполнения остальных пунктов настоящих критериев и по решению руководителей УОР.

1.4. Уровень состояния здоровья спортсмена должен соответствовать всем требованиям РНПЦ спорта, на основании заключений прохождения углубленных медицинских осмотров.

1.5. Нормативные оценки по ОФП и СФП для каждого возраста выставляются руководителями специализированных учебно-спортивных учреждений или руководителями УОР согласно учебной программы по плаванию и должны соответствовать оценке не ниже «хорошо» или «отлично».

1.6. Решение по комплектованию спортсменов в УОР принимается на основании совокупности пунктов настоящих Критериев и рекомендаций специалистов национальной команды Республики Беларусь по плаванию (главного тренера, государственного тренера, старшего тренера) и тренера-преподавателя сборных команд учреждения "РЦОП по водным видам спорта", с учётом мнения штатных тренеров УОР.

2. Результаты соревнований

Мужчины					
Возраст, лет	Официальные республиканские соревнования	Результат (место)	Спортивный разряд	Кол-во очков по таблице ФИНА (не менее)	
12	Участие		3 – 2	300	
13	Республиканские соревнования в программе "Веселый дельфин"	1 – 6	2	320	
14	Республиканские соревнования в программе "Веселый дельфин" Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	1 – 3 1 – 6	1	430	
15	Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь Республиканская спартакиада школьников Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	1 – 3 1 – 4 1 – 6	1 – КМС	530	
16	Республиканская спартакиада школьников Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь Первенство Республики Беларусь	1 – 3 1 – 4 1 – 6	КМС	540	
17	Первенство Республики Беларусь Чемпионат (Кубок) Республики Беларусь	1 – 3 1 – 8	КМС	590	
18 и старше	Первенство Республики Беларусь Чемпионат (Кубок) Республики Беларусь	1 – 3 1 – 6	КМС – МС	600	

Женщины

Возраст, лет	Официальные республиканские соревнования	Результат (место)	Разряд	Кол-во очков по таблице ФИНА (не менее)
12	Республиканские соревнования в программе "Веселый дельфин" Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	1-3 1-6	2	300
13	Спартакиада ДЮСШ Республики Беларусь	1-3	1	430
14	Республиканская спартакиада школьников Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	1-4 1-6	КМС	520
15	Республиканская спартакиада школьников Олимпийские дни молодежи Республики Беларусь	1-3 1-4	КМС	530
16	Первенство Республики Беларусь Чемпионат (Кубок) Республики Беларусь	1-6 1-8	КМС	550
17	Первенство Республики Беларусь Чемпионат (Кубок) Беларуси	1-3 1-6	КМС - МС	600
18 и старше	Чемпионат (Кубок) Республики Беларусь	1-3	КМС - МС	640

Нормативные оценки по общей физической подготовленности (гоноши)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		12	13	14	15	16	17	18		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	5	1,97 и лучше	1,92 и лучше	1,86 и лучше	1,81 и лучше	1,75 и лучше	1,69 и лучше	1,64 и лучше		
Бег 10 м, с	4	1,98-2,14	1,93-2,08	1,87-2,02	1,82-1,95	1,76-1,89	1,70-1,82	1,65-1,75		
	3	2,15-2,43	2,09-2,36	2,03-2,28	1,96-2,19	1,90-2,11	1,83-2,03	1,76-1,95		
	2	2,44-2,70	2,37-2,61	2,29-2,51	2,20-2,41	2,12-2,31	2,04-2,21	1,96-2,12		
	1	2,71 и хуже	2,62 и хуже	2,52 и хуже	2,42 и хуже	2,32 и хуже	2,22 и хуже	2,13 и хуже		
Бег 5 мин, м	5	1154 и более	1245 и более	1326 и более	1396 и более	1455 и более	1503 и более	1542 и более		
	4	1053-1153	1144-1244	1225-1325	1295-1395	1354-1454	1402-1502	1441-1541		
	3	952-1052	1043-1143	1124-1224	1194-1294	1253-1353	1301-1401	1340-1440		
	2	851-951	942-1042	1023-1123	1093-1193	1152-1252	1200-1300	1239-1339		
Бег «змейкой» 10 м, с	1	850 и менее	941 и менее	1022 и менее	1092 и менее	1151 и менее	1199 и менее	1238 и менее		
	5	2,60 и лучше	2,52 и лучше	2,43 и лучше	2,32 и лучше	2,21 и лучше	2,09 и лучше	1,99 и лучше		
	4	2,61-2,90	2,53-2,80	2,44-2,68	2,33-2,55	2,22-2,41	2,10-2,28	2,00-2,16		
	3	2,91-3,43	2,81-3,29	2,69-3,13	2,56-2,95	2,42-2,77	2,29-2,60	2,17-2,44		
	2	3,44-3,96	3,30-3,78	3,14-3,57	2,96-3,34	2,78-3,11	2,61-2,89	2,45-2,70		
	1	3,97 и хуже	3,79 и хуже	3,58 и хуже	3,35 и хуже	3,12 и хуже	2,90 и хуже	2,71 и хуже		
Прыжок в длину с места, см	5	213 и более	227 и более	239 и более	251 и более	261 и более	270 и более	277 и более		
	4	198-212	212-226	224-238	236-250	246-260	255-269	262-276		
	3	178-197	191-211	204-223	215-235	226-245	234-254	242-261		
	2	163-177	176-190	189-203	201-214	211-225	219-233	227-241		
	1	162 и менее	175 и менее	188 и менее	200 и менее	210 и менее	218 и менее	226 и менее		
	5	47 и более	50 и более	55 и более	60 и более	62 и более	67 и более	66 и более		
Прыжок вверх с места, см	4	41-46	43-49	48-54	53-59	56-61	60-66	60-65		
	3	33-40	34-42	38-47	43-52	47-55	49-59	52-59		
	2	27-32	27-33	31-37	35-42	40-46	42-48	45-51		
	1	26 и менее	26 и менее	30 и менее	34 и менее	39 и менее	41 и менее	44 и менее		
Подтягивания в висе на перекладине, кол-во раз	5	16 и более	18 и более	21 и более	23 и более	25 и более	28 и более	30 и более		
	4	12-15	15-17	17-20	19-22	22-24	24-27	26-29		
	3	8-11	10-14	12-16	15-18	17-21	19-23	21-25		
	2	3-7	5-9	8-11	10-14	12-16	15-18	17-20		
	1	2 и менее	4 и менее	7 и менее	9 и менее	11 и менее	14 и менее	16 и менее		

Наклон вперед, см	5	19 и более	21 и более	22 и более	23 и более	25 и более	26 и более	27 и более
	4	14-18	16-20	17-21	18-22	20-24	21-25	22-26
	3	7-13	9-15	10-16	12-17	13-19	14-20	15-21
	2	2-6	4-8	5-9	7-11	8-12	9-13	10-14
	1	1 и менее	3 и менее	4 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее
Разница между временем бега «змейкой» и бега 10 м, с	5	0,63 и лучше	0,60 и лучше	0,56 и лучше	0,51 и лучше	0,46 и лучше	0,40 и лучше	0,35 и лучше
	4	0,64-0,76	0,61-0,72	0,57-0,66	0,52-0,60	0,47-0,53	0,41-0,46	0,36-0,40
	3	0,77-1,00	0,73-0,93	0,67-0,85	0,61-0,76	0,54-0,66	0,47-0,57	0,41-0,49
	2	1,01-1,26	0,94-1,17	0,86-1,06	0,77-0,93	0,67-0,80	0,58-0,68	0,50-0,58
	1	1,27 и хуже	1,18 и хуже	1,07 и хуже	0,94 и хуже	0,81 и хуже	0,69 и хуже	0,59 и хуже
Тест по общей физической подготовленности, мин,с	5	3,14,9 и лучше	3,13,2 и лучше	3,11,5 и лучше	3,09,8 и лучше	3,08,1 и лучше	3,06,4 и лучше	3,04,7 и лучше
	4	3,15,0-3,46,0	3,13,3-3,44,3	3,11,6-3,42,6	3,09,9-3,40,9	3,08,2-3,39,2	3,06,5-3,37,5	3,04,8-3,35,8
	3	3,46,1-4,28,6	3,44,4-4,26,9	3,42,7-4,25,2	3,41,0-4,23,5	3,39,3-4,21,8	3,37,6-4,20,1	3,35,9-4,18,4
	2	4,28,7-4,59,7	4,27,0-4,58,0	4,25,3-4,56,3	4,23,6-4,54,6	4,21,9-4,52,9	4,20,2-4,51,2	4,18,5-4,49,5
	1	4,59,8 и хуже	4,58,1 и хуже	4,56,4 и хуже	4,54,7 и хуже	4,53,0 и хуже	4,51,3 и хуже	4,49,6 и хуже

Нормативные оценки по общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет									
		12	13	14	15	16	17	18			
Бег 10 м, с	2	3	4	5	6	7	8	9			
	5	1,80 и лучше	1,75 и лучше	1,73 и лучше	1,71 и лучше	1,70 и лучше	1,67 и лучше	1,62 и лучше			
	4	1,81-1,95	1,76-1,89	1,74-1,86	1,72-1,84	1,71-1,83	1,68-1,95	1,63-1,91			
	3	1,96-2,20	1,90-2,13	1,87-2,08	1,85-2,06	1,84-2,05	1,96-2,35	1,92-2,31			
	2	2,21-2,43	2,14-2,34	2,09-2,30	2,07-2,27	2,06-2,25	2,36-2,64	2,32-2,59			
Бег 5 мин, м	1	2,44 и хуже	2,35 и хуже	2,31 и хуже	2,28 и хуже	2,26 и хуже	2,65 и хуже	2,60 и хуже			
	5	1113 и более	1202 и более	1276 и более	1334 и более	1377 и более	1407 и более	1429 и более			
	4	1012-1112	1101-1201	1175-1275	1233-1333	1276-1376	1306-1406	1328-1428			
	3	911-1011	1000-1100	1074-1174	1132-1232	1175-1275	1205-1305	1227-1327			
	2	810-910	899-999	973-1073	1031-1131	074-1174	1104-1204	1126-1226			
Бег «змейкой» 10 м, с	1	809 и менее	898 и менее	972 и менее	1030 и менее	1073 и менее	1103 и менее	1125 и менее			
	5	2,32 и лучше	2,26 и лучше	2,23 и лучше	2,21 и лучше	2,20 и лучше	2,20 и лучше	2,19 и лучше			
	4	2,33-2,51	2,27-2,44	2,24-2,40	2,22-2,38	2,21-2,37	2,21-2,36	2,20-2,36			
	3	2,52-2,81	2,45-2,73	2,41-2,68	2,39-2,66	2,38-2,64	2,37-2,63	2,37-2,63			
	2	2,82-3,10	2,74-3,00	2,69-2,95	2,67-2,91	2,65-2,90	2,64-2,89	2,64-2,88			
1	3,11 и хуже	3,01 и хуже	2,96 и хуже	2,92 и хуже	2,91 и хуже	2,90 и хуже	2,89 и хуже				

Прыжок в длину с места, см	5	200 и более	210 и более	220 и более	227 и более	233 и более	237 и более	241 и более
	4	190-199	200-209	209-219	217-226	223-232	227-236	231-240
	3	176-189	186-199	195-208	203-216	209-222	213-226	216-230
	2	164-175	175-185	184-194	191-202	197-208	202-212	205-215
	1	163 и менее	174 и менее	183 и менее	190 и менее	196 и менее	201 и менее	204 и менее
Прыжок вверх с места, см	5	45 и более	48 и более	50 и более	52 и более	54 и более	55 и более	56 и более
	4	41-44	44-47	47-49	49-51	50-53	51-54	52-55
	3	36-40	40-43	42-46	44-48	46-49	47-50	48-51
	2	32-35	35-39	38-41	40-43	41-45	42-46	43-47
	1	31 и менее	34 и менее	37 и менее	39 и менее	40 и менее	41 и менее	42 и менее
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	20 и более	24 и более	27 и более	31 и более	36 и более	40 и более	43 и более
	4	16-19	19-23	23-26	27-30	31-35	35-39	39-42
	3	10-15	13-18	16-22	21-26	25-30	29-34	32-38
	2	4-9	7-12	11-15	15-20	19-24	23-28	27-31
	1	3 и менее	6 и менее	10 и менее	14 и менее	18 и менее	22 и менее	26 и менее
Наклон вперед, см	5	21 и более	22 и более	23 и более	25 и более	26 и более	27 и более	29 и более
	4	16-20	17-21	19-22	20-24	21-25	23-26	24-28
	3	10-15	11-16	13-18	14-19	15-20	17-22	18-23
	2	6-9	7-10	8-12	9-13	11-14	12-16	14-17
	1	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	10 и менее	11 и менее	13 и менее
Разница между временем бега «змейкой» и бега 10 м, с	5	0,77 и менее	0,76 и менее	0,74 и менее	0,71 и менее	0,67 и менее	0,63 и менее	0,58 и менее
	4	0,78-0,89	0,77-0,88	0,75-0,85	0,72-0,81	0,68-0,77	0,64-0,71	0,59-0,65
	3	0,90-1,13	0,89-1,10	0,86-1,06	0,82-1,01	0,78-0,94	0,72-0,86	0,66-0,78
	2	1,14-1,37	1,11-1,34	1,07-1,28	1,02-1,20	0,95-1,11	0,87-1,01	0,79-0,90
	1	1,38 и более	1,35 и более	1,29 и более	1,21 и более	1,12 и более	1,02 и более	0,91 и более
Тест по общей физической подготовленности, мин, с	5	3,24,7 и лучше	3,17,6 и лучше	3,12,1 и лучше	3,07,8 и лучше	3,04,7 и лучше	3,02,3 и лучше	3,00,5 и лучше
	4	3,24,8-3,50,1	3,17,7-3,43,0	3,12,2-3,37,4	3,07,9-3,33,2	3,04,8-3,30,0	3,02,4-3,27,6	3,00,6-3,25,8
	3	3,50,2-4,24,7	3,43,1-4,17,6	3,37,5-4,12,1	3,33,3-4,07,8	3,30,1-4,04,6	3,27,7-4,02,3	3,25,9-4,00,5
	2	4,24,8-4,50,0	4,17,7-4,42,9	4,12,2-4,37,4	4,07,9-4,33,1	4,04,7-4,29,9	4,02,4-4,27,6	4,00,6-4,25,8
	1	4,50,1 и хуже	4,43,0 и хуже	4,37,5 и хуже	4,33,2 и хуже	4,30,0 и хуже	4,27,7 и хуже	4,25,9 и хуже

Нормативные оценки по специальной физической подготовленности пловцов (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет										
		12	13	14	15	16	17	18				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
	5	30 и менее	30 и менее	29 и менее	28 и менее	27 и менее	26 и менее	24 и менее				
Подвижность в плечевых суставах (горизонтальная плоскость), см	4	31-43	31-42	30-42	29-41	28-40	27-38	25-36				
	3	44-60	43-60	43-59	42-59	41-57	39-56	37-54				
	2	61-73	61-73	60-72	60-71	58-70	57-69	55-67				
	1	74 и более	74 и более	73 и более	72 и более	71 и более	70 и более	68 и более				
Подвижность в плечевых суставах (вертикальная плоскость), см	5	51 и более	53 и более	54 и более	56 и более	59 и более	61 и более	63 и более				
	4	42-50	43-52	45-53	47-55	49-58	52-60	54-62				
	3	29-41	31-42	33-44	35-46	37-48	39-51	41-53				
	2	20-28	21-30	23-32	25-34	27-36	30-38	32-40				
50 м со старта (брасс), с	1	19 и менее	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	29 и менее	31 и менее				
	5	37,97 и лучше	36,18 и лучше	35,28 и лучше	34,13 и лучше	33,46 и лучше	33,10 и лучше	32,90 и лучше				
	4	37,98-39,40	36,19-37,42	35,29-36,41	34,14-35,18	33,47-34,48	33,11-34,09	32,91-33,88				
	3	39,41-41,52	37,43-39,25	36,42-38,06	35,19-36,72	34,49-35,96	34,10-35,54	33,89-35,32				
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (брасс), с	2	41,53-42,21	39,26-41,70	38,07-39,35	36,73-37,93	35,97-37,12	35,55-36,68	35,33-36,44				
	1	42,22 и хуже	41,71 и хуже	39,36 и хуже	37,94 и хуже	37,13 и хуже	36,69 и хуже	36,45 и хуже				
	5	49,83 и лучше	46,04 и лучше	43,77 и лучше	42,58 и лучше	42,00 и лучше	41,71 и лучше	41,59 и лучше				
	4	49,84-51,33	46,05-47,32	43,78-44,93	42,59-43,67	42,01-43,06	41,72-42,76	41,60-42,63				
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (брасс), с	3	51,34-53,54	47,33-49,20	44,94-46,61	43,68-45,26	43,07-44,60	42,77-44,29	42,64-44,14				
	2	53,55-55,28	49,21-50,66	46,62-47,93	45,27-46,50	44,61-45,80	44,30-45,47	44,15-45,31				
	1	55,29 и хуже	50,67 и хуже	47,94 и хуже	46,51 и хуже	45,81 и хуже	45,48 и хуже	45,32 и хуже				
	5	42,91 и лучше	40,84 и лучше	39,86 и лучше	38,71 и лучше	38,08 и лучше	37,75 и лучше	37,58 и лучше				
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (брасс), с	4	42,92-44,70	40,85-42,40	39,87-41,28	38,72-40,05	38,09-39,38	37,76-39,03	37,59-38,85				
	3	44,71-47,38	42,41-44,72	41,29-43,38	40,06-42,03	39,39-41,30	39,04-40,92	38,86-40,72				
	2	47,39-49,54	44,73-46,58	43,39-45,06	42,04-43,61	41,31-42,82	40,93-42,41	40,73-42,20				
	1	49,55 и хуже	46,59 и хуже	45,07 и хуже	43,62 и хуже	42,83 и хуже	42,42 и хуже	42,21 и хуже				

50 м со старта (баттерфляй), с	5	33,11 и лучше	31,52 и лучше	30,71 и лучше	30,42 и лучше	30,11 и лучше	29,76 и лучше	29,64 и лучше
	4	33,12-34,02	31,53-32,43	30,72-31,62	30,43-31,33	30,12-31,02	29,77-30,67	29,65-30,55
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (баттерфляй), с	3	34,03-35,93	32,44-34,34	31,63-32,53	31,34-32,24	31,03-31,93	30,68-31,58	30,56-31,46
	2	35,94-37,07	34,35-36,40	32,54-33,64	32,25-33,15	31,94-32,84	31,59-32,49	31,47-32,37
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (баттерфляй), с	1	37,08 и хуже	36,41 и хуже	33,65 и хуже	33,16 и хуже	32,85 и хуже	32,50 и хуже	32,38 и хуже
	5	42,22 и лучше	40,13 и лучше	39,52 и лучше	38,11 и лучше	37,71 и лучше	37,06 и лучше	36,62 и лучше
50 м со старта (кроль на спине), с	4	42,23-45,85	40,14-41,39	39,53-40,78	38,12-39,24	37,72-38,94	37,07-38,13	36,63-37,83
	3	45,86-45,91	41,40-43,36	40,79-42,51	39,25-40,64	38,95-40,16	38,14-39,57	37,84-39,34
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (баттерфляй), с	2	45,92-47,96	43,37-44,88	42,52-43,88	40,65-41,97	40,17-41,77	39,58-40,75	39,35-40,51
	1	47,97 и хуже	44,89 и хуже	43,89 и хуже	41,98 и хуже	41,78 и хуже	40,76 и хуже	40,52 и хуже
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (баттерфляй), с	5	37,22 и лучше	35,13 и лучше	34,52 и лучше	34,16 и лучше	33,68 и лучше	33,11 и лучше	32,58 и лучше
	4	37,23-39,01	35,14-36,67	34,53-35,89	34,17-35,47	33,69-34,88	33,12-34,22	32,59-33,49
50 м со старта (кроль на спине), с	3	39,02-41,37	36,68-38,71	35,90-37,91	35,48-37,37	34,89-36,25	34,23-35,83	33,50-34,40
	2	41,38-43,41	38,72-39,98	37,92-39,66	37,38-38,88	36,26-37,68	35,84-37,91	34,41-35,31
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	1	43,42 и хуже	39,99 и хуже	39,67 и хуже	38,89 и хуже	37,69 и хуже	37,92 и хуже	35,32 и хуже
	5	32,6 и лучше	31,07 и лучше	30,26 и лучше	29,85 и лучше	29,65 и лучше	29,56 и лучше	29,51 и лучше
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	4	32,61-34,58	31,08-32,88	30,27-31,98	29,86-31,53	29,66-31,31	29,57-31,20	29,52-31,15
	3	34,59-37,70	32,89-35,70	31,99-34,65	31,54-34,12	31,32-33,87	31,21-33,74	31,16-33,68
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	2	37,71-40,33	35,71-38,07	34,66-36,89	34,13-36,29	33,88-36,00	33,75-35,06	33,69-34,80
	1	40,34 и хуже	38,08 и хуже	36,90 и хуже	36,30 и хуже	36,01 и хуже	35,07 и хуже	34,81 и хуже
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	5	40,23 и лучше	38,28 и лучше	36,99 и лучше	36,19 и лучше	35,73 и лучше	35,47 и лучше	35,32 и лучше
	4	40,24-42,58	38,29-40,41	37,00-38,96	36,20-38,08	35,74-37,57	35,48-37,28	35,33-37,12
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	3	42,59-46,28	40,42-43,72	38,97-42,04	38,09-41,01	37,58-40,42	37,29-40,09	37,13-39,90
	2	46,29-49,41	43,73-46,51	42,05-44,61	41,02-43,46	40,43-42,80	40,10-42,42	39,91-42,21
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	1	49,42 и хуже	46,52 и хуже	44,62 и хуже	43,47 и хуже	42,81 и хуже	42,43 и хуже	42,22 и хуже
	5	38,21 и лучше	36,74 и лучше	35,79 и лучше	35,19 и лучше	34,81 и лучше	33,58 и лучше	32,45 и лучше
50 м со старта (кроль на груди), с	4	38,22-40,32	36,75-38,69	35,80-37,64	35,20-36,97	34,82-36,56	33,59-35,31	32,46-34,15
	3	40,33-43,62	38,70-41,72	37,65-40,50	36,98-39,73	36,57-39,25	35,32-37,96	34,16-36,78
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	2	43,63-46,40	41,73-44,26	40,51-42,88	39,74-42,02	39,26-41,48	37,97-40,16	36,79-38,96
	1	46,41 и хуже	44,27 и хуже	42,89 и хуже	42,03 и хуже	41,49 и хуже	40,17 и хуже	38,97 и хуже
50 м со старта (кроль на груди), с	5	32,64 и лучше	30,48 и лучше	28,73 и лучше	28,44 и лучше	27,55 и лучше	26,97 и лучше	26,60 и лучше
	4	32,65-34,02	30,49-31,69	28,74-29,81	28,45-29,43	27,56-28,47	26,98-27,85	26,61-27,46
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	3	34,03-36,11	31,70-33,51	29,82-31,42	29,44-30,89	28,48-29,84	27,86-29,16	27,47-28,73
	2	36,12-37,81	33,52-34,97	31,43-32,70	30,90-32,05	29,85-30,93	29,17-30,19	28,74-29,73
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	1	37,82 и хуже	34,98 и хуже	32,71 и хуже	32,06 и хуже	30,94 и хуже	30,20 и хуже	29,74 и хуже

10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на груди), с	5	39,86 и лучше	37,29 и лучше	35,13 и лучше	33,47 и лучше	32,27 и лучше	31,46 и лучше	30,91 и лучше
	4	39,87-42,16	37,30-39,31	35,14-36,91	33,48-35,08	32,28-33,77	31,47-32,88	30,92-32,29
	3	42,17-45,78	39,32-42,43	36,92-39,66	35,09-37,55	33,78-36,05	32,89-35,04	32,30-34,37
	2	45,79-48,85	42,44-45,06	39,67-41,94	37,56-39,59	36,06-37,93	35,05-36,80	34,38-36,07
	1	48,86 и хуже	45,07 и хуже	41,95 и хуже	39,60 и хуже	37,94 и хуже	36,81 и хуже	36,08 и хуже
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на груди), с	5	34,19 и лучше	32,30 и лучше	31,61 и лучше	30,21 и лучше	29,14 и лучше	28,36 и лучше	27,83 и лучше
	4	34,20-35,89	32,31-33,83	31,62-32,99	30,22-31,48	29,15-30,32	28,37-29,49	27,84-28,91
	3	35,90-38,49	33,84-36,15	33,00-35,08	31,49-33,38	30,33-32,09	29,50-31,17	28,92-30,53
	2	38,50-40,62	36,16-38,04	35,09-36,77	33,39-34,92	32,10-33,52	31,18-32,51	30,54-31,82
	1	40,63 и хуже	38,05 и хуже	36,78 и хуже	34,93 и хуже	33,53 и хуже	32,52 и хуже	31,83 и хуже

Нормативные оценки по специальной физической подготовленности пловцов (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет																	
		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
Подвижность в плечевых суставах (горизонтальная плоскость), см	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	5	23 и менее	25 и менее	26 и менее	27 и менее	28 и менее	29 и менее	30 и менее	31 и менее	32 и менее	33 и менее	34 и менее	35 и менее	36 и менее	37 и менее	38 и менее	39 и менее	40 и менее	
	4	24-41	26-42	27-43	28-44	29-45	30-46	31-47	32-48	33-49	34-50	35-51	36-52	37-53	38-54	39-55	40-56	41-57	
	3	42-65	43-66	44-68	45-69	46-70	47-71	48-72	49-73	50-74	51-75	52-76	53-77	54-78	55-79	56-80	57-81	58-82	
	2	66-82	67-84	69-85	70-86	71-87	72-88	73-89	74-90	75-91	76-92	77-93	78-94	79-95	80-96	81-97	82-98	83-99	
Подвижность в плечевых суставах (вертикальная плоскость), см	5	51 и более	55 и более	56 и более	57 и более	58 и более	59 и более	60 и более	61 и более	62 и более	63 и более	64 и более	65 и более	66 и более	67 и более	68 и более	69 и более		
	4	41-50	44-54	45-55	46-56	47-57	48-58	49-59	50-60	51-61	52-62	53-63	54-64	55-65	56-66	57-67	58-68	59-69	
	3	28-40	30-43	31-44	32-45	33-46	34-47	35-48	36-49	37-50	38-51	39-52	40-53	41-54	42-55	43-56	44-57	45-58	
	2	18-27	19-29	20-30	21-32	22-33	23-34	24-35	25-36	26-37	27-38	28-39	29-40	30-41	31-42	32-43	33-44	34-45	
	1	17 и менее	18 и менее	19 и менее	20 и менее	21 и менее	22 и менее	23 и менее	24 и менее	25 и менее	26 и менее	27 и менее	28 и менее	29 и менее	30 и менее	31 и менее	32 и менее	33 и менее	
50 м со старта (брас), с	5	38,32 и лучше	35,27 и лучше	33,04 и лучше	31,60 и лучше	30,74 и лучше	30,26 и лучше	30,00 и лучше	29,74 и лучше	29,48 и лучше	29,22 и лучше	28,96 и лучше	28,70 и лучше	28,44 и лучше	28,18 и лучше	27,92 и лучше	27,66 и лучше	27,40 и лучше	
	4	38,33-40,45	35,28-37,07	33,05-34,61	31,61-33,03	30,75-32,10	30,27-31,57	30,01-31,29	29,75-31,07	29,49-30,84	29,23-30,58	28,97-30,32	28,71-29,99	28,45-29,73	28,19-29,47	27,93-29,21	27,67-28,95	27,41-28,69	
	3	40,46-43,77	37,08-39,84	34,62-37,01	33,04-35,21	32,11-34,15	31,58-33,56	31,30-33,24	30,77-32,71	30,24-32,18	29,71-31,65	29,18-31,12	28,65-30,59	28,12-30,06	27,59-29,53	27,06-29,00	26,53-28,47	26,00-27,94	
	2	43,78-46,56	39,85-42,14	37,02-38,99	35,22-37,00	34,16-35,83	33,57-35,18	33,25-34,83	32,72-34,20	32,19-33,67	31,66-33,14	31,13-32,61	30,60-32,08	30,07-31,55	29,54-31,02	29,01-30,49	28,48-29,96	27,95-29,43	27,42-28,90
	1	46,57 и хуже	42,15 и хуже	39,00 и хуже	37,01 и хуже	35,84 и хуже	35,19 и хуже	34,84 и хуже	34,49 и хуже	34,14 и хуже	33,79 и хуже	33,44 и хуже	33,09 и хуже	32,74 и хуже	32,39 и хуже	32,04 и хуже	31,69 и хуже	31,34 и хуже	

10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (брасс), с	5	48,53 и лучше	44,10 и лучше	40,60 и лучше	38,33 и лучше	37,04 и лучше	36,35 и лучше	36,00 и лучше
	4	48,54-50,44	44,11-45,68	40,61-41,94	38,34-39,52	37,05-38,14	36,36-37,42	36,01-37,05
	3	50,45-53,33	45,69-48,03	41,95-43,91	39,53-41,27	38,15-39,77	37,43-38,98	37,06-38,58
	2	53,34-55,65	48,04-49,91	43,92-45,48	41,28-42,65	39,78-41,05	38,99-40,21	38,59-39,78
	1	55,66 и хуже	49,92 и хуже	45,49 и хуже	42,66 и хуже	41,06 и хуже	40,22 и хуже	38,79 и хуже
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (брасс), с	5	42,74 и лучше	39,87 и лучше	37,69 и лучше	36,20 и лучше	35,27 и лучше	34,72 и лучше	34,40 и лучше
	4	42,75-45,00	39,88-41,83	37,70-39,43	36,21-37,81	35,28-36,80	34,73-36,20	34,41-35,85
	3	45,01-48,51	41,84-44,85	39,44-42,10	37,82-40,26	36,81-39,11	36,21-38,44	35,86-38,04
	2	48,52-51,45	44,86-47,35	42,11-44,30	40,27-42,26	39,12-41,00	38,45-40,26	38,05-39,83
	1	51,46 и хуже	47,36 и хуже	44,31 и хуже	42,27 и хуже	41,01 и хуже	40,27 и хуже	39,84 и хуже
50 м со старта (баттерфляй), с	5	30,29 и лучше	29,11 и лучше	28,30 и лучше	27,29 и лучше	27,11 и лучше	26,76 и лучше	25,62 и лучше
	4	30,30-31,11	29,12-29,78	28,31-29,44	27,30-27,92	27,12-27,89	26,77-27,35	25,63-26,16
	3	31,12-31,72	29,79-30,67	29,45-30,51	27,93-28,88	27,90-28,70	27,36-28,22	26,17-26,94
	2	31,73-32,21	30,68-31,24	30,52-31,14	28,89-29,92	28,71-29,68	28,23-28,88	26,95-27,55
	1	32,22 и хуже	31,25 и хуже	31,15 и хуже	29,93 и хуже	29,69 и хуже	28,89 и хуже	27,56 и хуже
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (баттерфляй), с	5	38,25 и лучше	37,11 и лучше	35,97 и лучше	35,09 и лучше	34,11 и лучше	33,09 и лучше	32,07 и лучше
	4	38,26-39,31	37,12-38,13	35,98-36,86	35,10-35,97	34,12-34,92	33,10-33,80	32,08-32,86
	3	39,32-40,41	38,14-39,16	36,87-37,77	35,98-36,71	34,93-35,76	33,81-34,56	32,87-33,51
	2	40,42-41,54	39,17-40,19	37,78-38,69	36,72-37,62	35,77-36,62	34,57-35,38	33,52-34,28
	1	41,55 и хуже	40,20 и хуже	38,70 и хуже	37,63 и хуже	36,63 и хуже	37,39 и хуже	34,29 и хуже
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (баттерфляй), с	5	33,57 и лучше	32,68 и лучше	31,96 и лучше	31,22 и лучше	30,02 и лучше	29,54 и лучше	29,11 и лучше
	4	33,58-34,71	32,69-33,42	31,97-32,84	31,23-32,02	30,03-30,76	29,55-30,47	29,12-29,87
	3	34,72-35,96	33,43-34,39	32,85-33,68	32,03-32,87	30,77-31,48	30,48-31,14	29,88-30,51
	2	35,97-37,16	34,40-35,39	33,69-34,71	32,88-33,71	31,49-32,16	31,15-31,84	30,52-31,22
	1	37,17 и хуже	35,40 и хуже	37,72 и хуже	33,72 и хуже	32,17 и хуже	31,85 и хуже	31,83 и хуже
50 м со старта (кроль на спине), с	5	34,76 и лучше	32,95 и лучше	31,23 и лучше	29,78 и лучше	26,69 и лучше	27,94 и лучше	27,44 и лучше
	4	34,77-36,24	32,96-34,28	31,24-32,42	29,79-30,86	28,70-29,70	27,95-28,89	27,45-28,36
	3	36,25-38,49	34,29-36,28	32,43-34,20	30,87-32,47	29,71-31,19	28,90-30,29	28,37-29,71
	2	38,50-40,31	36,29-37,89	34,21-35,63	32,48-33,76	31,20-32,37	30,30-31,41	29,72-30,79
	1	40,32 и хуже	37,90 и хуже	35,64 и хуже	33,77 и хуже	32,38 и хуже	31,42 и хуже	30,80 и хуже
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	5	41,92 и лучше	37,20 и лучше	36,74 и лучше	34,83 и лучше	33,51 и лучше	32,67 и лучше	32,17 и лучше
	4	41,93-44,09	39,21-41,10	36,75-38,40	34,84-36,31	33,52-34,88	32,68-33,98	32,18-33,44
	3	44,10-47,46	41,11-44,01	38,41-40,93	36,32-38,57	34,89-36,95	33,99-35,94	33,45-35,33
	2	47,47-50,26	44,02-46,41	40,94-43,00	38,58-40,40	36,96-38,63	35,95-37,53	35,34-36,87
	1	50,27 и хуже	46,42 и хуже	43,01 и хуже	40,41 и хуже	38,64 и хуже	37,54 и хуже	36,88 и хуже

2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на спине), с	5	37,74 и лучше	35,90 и лучше	34,24 и лучше	32,88 и лучше	31,86 и лучше	31,13 и лучше	30,63 и лучше
	4	37,75-39,49	35,91-37,48	34,25-35,67	32,89-34,20	31,87-33,10	31,14-32,31	30,64-31,78
	3	39,50-42,17	37,49-39,88	35,68-37,84	34,21-36,19	33,11-34,96	32,32-34,08	31,79-33,49
	2	42,18-44,37	39,89-41,84	37,85-39,61	36,20-37,80	34,97-36,45	34,09-35,50	33,50-34,86
	1	44,38 и хуже	41,84 и хуже	39,62 и хуже	37,81 и хуже	36,46 и хуже	35,51 и хуже	34,87 и хуже
50 м со старта (кроль на груди), с	5	29,96 и лучше	27,99 и лучше	26,50 и лучше	25,42 и лучше	24,66 и лучше	24,12 и лучше	23,76 и лучше
	4	29,97-31,35	28,00-29,54	26,51-27,89	25,43-26,70	24,67-25,86	24,13-25,27	23,77-24,87
	3	31,36-34,57	29,55-31,97	27,90-30,05	26,71-28,67	25,87-27,70	25,28-27,03	24,88-26,57
	2	34,58-36,98	31,98-34,02	30,06-31,85	28,68-30,30	27,71-29,22	27,04-28,48	26,58-27,97
	1	36,99 и хуже	34,03 и хуже	31,86 и хуже	30,31 и хуже	29,23 и хуже	28,49 и хуже	27,98 и хуже
10-40x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на груди), с	5	38,11 и лучше	35,23 и лучше	33,06 и лучше	31,56 и лучше	30,59 и лучше	29,99 и лучше	29,62 и лучше
	4	38,12-40,21	35,24-37,02	33,07-34,63	31,57-32,99	30,60-31,93	30,00-31,28	29,63-30,88
	3	40,22-43,49	37,03-39,78	34,64-37,04	33,00-35,17	31,94-33,97	31,29-33,22	30,89-32,78
	2	43,50-46,25	39,79-42,08	37,05-39,02	35,18-36,95	33,98-35,63	33,23-34,81	32,79-34,32
	1	46,26 и хуже	42,09 и хуже	39,03 и хуже	36,96 и хуже	35,64 и хуже	34,82 и хуже	34,33 и хуже
2-4x50 м с толчка с отдыхом 10 с (кроль на груди), с	5	34,61 и лучше	32,62 и лучше	30,98 и лучше	29,71 и лучше	28,78 и лучше	28,13 и лучше	27,68 и лучше
	4	34,62-36,33	32,63-34,14	30,99-32,35	29,72-30,97	28,79-29,97	28,14-29,26	27,69-28,77
	3	36,34-38,99	34,15-36,48	32,36-34,44	30,98-32,88	29,98-31,75	29,27-30,96	28,78-30,42
	2	39,00-41,19	36,49-38,40	34,45-36,15	32,89-34,44	31,76-33,20	30,97-32,33	30,43-31,74
	1	41,20 и хуже	38,41 и хуже	36,16 и хуже	34,45 и хуже	33,21 и хуже	32,34 и хуже	31,75 и хуже