

Таблица нормативов по плаванию в ластах и подводному плаванию

РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ МУЖЧИН:

1.1 Плавание в ластах (ручной хронометраж) Дистанция	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
		I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м	17,6	18,5	20,1	21,9	24,0	26,2	28,4
100м	39,4	42,3	45,9	49,8	54,6	59,6	1:04,6
200м	1:31,5	1:38,0	1:47,0	1:55,5	2:07,5	2:19,3	2:31,0
400м	3:22,0	3:36,8	3:54,8	4:12,8	4:41,7	5:07,6	5:33,5
800м	7:14,5	7:36,0	8:25,0	9:05,2	9:55,0	10:54,0	11:50,5
1500м	13:58,0	14:52,5	16:15,0	17:33,0	-	-	-
эстафета (4чел*100м)	39,4	42,3	45,9	49,8	54,6	59,6	1:04,6
эстафета (4чел*200м)	1:31,5	1:38,0	1:47,0	1:55,5	2:07,5	2:19,3	2:31,0

1.2 Плавание в ластах (автохронометраж)

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды		
				I	II	III
50м	15,9	16,9	17,8	18,7	20,3	22,1
100м	36,0	37,8	39,6	42,5	46,1	50,0
200м	1:23,2	1:27,4	1:31,7	1:38,2	1:47,2	1:55,7
400м	3:04,2	3:14,0	3:22,2	3:37,0	3:55,0	4:13,0
800м	6:34,7	6:52,2	7:14,7	7:36,2	8:25,2	9:05,4
1500м	12:41,2	13:20,7	13:58,2	14:52,7	16:15,2	17:33,2
эстафета (4чел*100м)	36,0	37,8	39,6	42,5	46,1	50,0
эстафета (4чел*200м)	1:23,2	1:27,4	1:31,7	1:38,2	1:47,2	1:55,7

2.1 Плавание в классических ластах (ручной хронометраж)

Дистанция	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
		I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м	21,7	23,1	25,0	26,8	29,8	32,4	35,5
100м	48,1	51,5	56,0	1:00,5	1:06,0	1:12,0	1:18,5
200м	1:48,0	1:55,8	2:05,0	2:16,0	2:28,5	2:42,0	2:55,0

2.2 Плавание в классических ластах (автохронометраж)

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды		
				I	II	III
50м	19,7	20,9	21,9	23,3	25,2	27,0
100м	44,0	46,0	48,3	51,7	56,2	1:00,7
200м	1:38,4	1:43,1	1:48,2	1:56,0	2:05,2	2:16,2

3. Подводное плавание

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
				I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
100м ручной хронометраж	-	-	36,2	38,8	42,1	45,8	50,2	54,8	59,4
100м автохронометраж	33,1	34,7	36,4	40,0	42,3	46,0	-	-	-
400м ручной хронометраж	-	-	3:07,7	3:21,0	3:38,0	3:56,5	-	-	-
400м автохронометраж	2:50,2	2:59,2	3:07,9	3:21,2	3:38,2	3:56,7	-	-	-

4. Ныряние в ластах в длину

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды		
				I	II	III
50м ручной хронометраж	-	-	16,2	17,3	18,8	20,4
50м автохронометраж	14,9	15,6	16,4	17,5	19,0	20,6

Таблица нормативов по плаванию в ластах и подводному плаванию

РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

1.1 Плавание в ластах (ручной хронометраж)

Дистанция	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
		I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м	19,7	21,1	22,9	24,8	27,4	30,0	32,4
100м	43,8	47,0	51,0	55,2	59,8	1:05,4	1:10,4
200м	1:41,0	1:47,5	1:57,5	2:06,2	2:20,0	2:31,2	2:42,2
400м	3:38,6	3:55,2	4:13,4	4:33,0	5:00,0	5:30,0	5:55,0
800м	7:48,0	8:20,5	9:02,5	9:44,5	10:38,5	11:42,0	12:36,5
1500м	14:58,5	16:00,0	17:24,5	18:50,0	-	-	-
эстафета (4чел*100м)	43,8	47,0	51,0	55,2	59,8	1:05,4	1:10,4
эстафета (4чел*200м)	1:41,0	1:47,5	1:57,5	2:06,2	2:20,0	2:31,2	2:42,2

1.2 Плавание в ластах (автохронометраж)

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды		
				I	II	III
50м	18,1	19,0	19,9	21,3	23,1	25,0
100м	40,0	42,0	44,0	47,2	51,2	55,4
200м	1:30,8	1:36,2	1:41,2	1:47,7	1:57,7	2:06,4
400м	3:18,2	3:28,6	3:38,8	3:55,4	4:13,6	4:33,2
800м	7:05,2	7:25,7	7:48,2	8:20,7	9:02,7	9:44,7
1500м	13:39,2	14:18,2	14:58,7	16:00,2	17:24,7	18:50,2
эстафета (4чел*100м)	40,0	42,0	44,0	47,2	51,2	55,4
эстафета (4чел*200м)	1:30,8	1:36,2	1:41,2	1:47,7	1:57,7	2:06,4

2.1 Плавание в классических ластах (ручной хронометраж)

Дистанция	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
		I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
50м	25,0	26,6	28,5	30,8	33,5	36,7	39,8
100м	53,8	57,6	1:02,0	1:08,0	1:13,5	1:19,6	1:26,6
200м	1:59,6	2:08,4	2:17,5	2:29,5	2:44,0	2:58,5	3:12,0

2.2 Плавание в классических ластах (автохронометраж)

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды		
				I	II	III
50м	22,8	24,1	25,2	26,8	28,7	31,0
100м	48,8	51,5	54,0	57,8	1:02,2	1:08,2
200м	1:48,7	1:54,7	1:59,8	2:08,6	2:17,7	2:29,7

3. Подводное плавание

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
				I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
100м ручной хронометраж	-	-	39,7	42,6	46,2	50,2	55,0	1:00,0	1:05,2
100м автохронометраж	36,3	38,1	39,9	42,8	46,4	50,4	-	-	-
400м ручной хронометраж	-	-	3:23,0	3:38,0	3:56,0	4:15,0	-	-	-
400м автохронометраж	3:04,6	3:14,4	3:23,2	3:38,2	3:56,2	4:15,2	-	-	-

4. Ныряние в ластах в длину

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды		
				I	II	III
50м ручной хронометраж	-	-	18,2	19,4	21,1	22,9
50м автохронометраж	16,7	17,5	18,4	19,6	21,3	23,1

Условия выполнения норм:

- 1.** МСМК присваивается за выполнение нормы на международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП (Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).
- 2.** МС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.
- 3.** КМС присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
- 4.** I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
- 5.** II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на спортивных соревнованиях любого статуса.
- 6.** Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.
- 7.** МСМК выполняется с 14 лет, МС - с 12 лет (в нырянии с 14 лет), КМС в нырянии - с 14 лет, КМС в плавании - с 9 лет (в "плавание в ластах - 1500м", "подводное плавание" - с 12 лет), I - III спортивные разряды в нырянии - с 14 лет, I - III спортивные разряды в плавании - с 9 лет (в "плавание в ластах - 1500м", "подводное плавание" - с 12 лет), юношеские спортивные разряды в плавании - с 9 лет (в "подводное плавание 100м" - с 12 лет).

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:

МСМК - мастер спорта России международного класса

МС - мастер спорта России

КМС - кандидат в мастера спорта

I - первый разряд

II - второй разряд

III - третий разряд

I(ю) - первый юношеский разряд

II(ю) - второй юношеский разряд

III(ю) - третий юношеский разряд