



ВСЕРОССИЙСКАЯ  
ФЕДЕРАЦИЯ  
ПЛАВАНИЯ

**СИСТЕМА И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ДАЛЬНЕГО И БЛИЖНЕГО  
РЕЗЕРВА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ  
ПО ПЛАВАНИЮ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**ПринТерра-Дизайн  
Волгоград  
2022**

**Авдиенко, В. Б.**

Система и основные принципы формирования дальнего и ближнего резерва сборной команды России по плаванию / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, Д. В. Комаров. — Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2022. — 80 с.

Рассматриваются основные положения и принципы и предлагаются пути совершенствования системы формирования дальнего и ближнего резерва сборной команды России по плаванию. Отмечается, что эффективность подготовки дальнего и ближнего резерва может быть повышена за счёт более тщательного отбора и селекции как можно большего круга юных пловцов. Предлагается модернизация системы формирования резерва за счет существенного повышения оперативности, объективности и продуктивности всей системы отбора и селекции юных пловцов.

---

Справочное издание

*В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, Д. В. Комаров*

**Система и основные принципы формирования дальнего  
и ближнего резерва сборной команды России по плаванию**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Публикуется в авторской редакции

Корректор *Е. Афанасьева*

Компьютерная верстка *Г. Плотникова*

Подписано в печать 23.05.2022 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать, бумага офсетная. Усл. печ. л. 4,65. Тираж 100 экз. Заказ № 279.

ООО «ПринТерра-Дизайн», 400005, г. Волгоград, пр. им. В. И. Ленина, 88.

Тел.: (8442) 23-87-01, [www.printerra.com](http://www.printerra.com), [mail@printerra.com](mailto:mail@printerra.com)

Отпечатано в типографии ООО «Печатный двор», 400120, г. Волгоград, ул. Чембарская, д. 16, (8442) 90-49-76, [www.pr-dvor.ru](http://www.pr-dvor.ru).

© Авдиенко В. Б., Солопов И. Н., Комаров Д. В., 2022

© Всероссийская федерация плавания, 2022

© Оформление «ПринТерра-Дизайн», 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Основной задачей работы руководства Всероссийской федерации плавания, большого круга региональных тренеров как раз и является обеспечение постоянного увеличения дальнего и ближнего резерва, формируемого из числа молодых талантливых пловцов, роста их мастерства и за счёт этого создание постоянной конкуренции спортсменов во всех плавательных дисциплинах, прежде всего олимпийской программы.

Такая конкуренция является мощным стимулом для постоянно повышения уровня готовности всех спортсменов главной команды России и стала возможной вследствие постоянного притока молодых перспективных пловцов в сборную команду, кузницей которых стали программы Всероссийской федерации плавания «Я стану чемпионом!» и «Переходный состав».

Эффективность и результативность этих программ Всероссийской федерации плавания весьма ярко проявилась и продолжает проявляться не только в триумфальных выступлениях юных спортсменов на юношеских международных соревнованиях, где российские пловцы в последнее десятилетие занимают доминирующие позиции, но и во всё большей успешности выступлений пловцов основного состава сборной команды нашей страны на крупнейших международных турнирах.

Продуктивность реализации этих двух программ подготовки резерва сборной команды страны обеспечивается использованием прогрессивной методики тренировки пловцов, основные положения которой всё в большей степени осваиваются широким кругом региональных тренеров, привлекаемых для работы с юными спортсменами.

Вместе с тем эффективность подготовки дальнего и ближнего резерва может и должна быть повышена за счёт более тщательного



отбора и селекции как можно большего круга юных пловцов. Необходимо в кратчайшие сроки существенно повысить оперативность, объективность и продуктивность системы формирования составов программ «Я стану чемпионом!» и «Переходный состав». Возможности и условия для модернизации системы формирования составов этих программ в настоящее время имеются.

Современная мировая практика и результаты научных исследований показывают, что наивысшие достижения в плавании доступны лишь особенно одаренным спортсменам, обладающим редкими морфофункциональными свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мастерства. А так как такой комплекс задатков встречается крайне редко, задача поиска их обладателей является крайне важной и актуальной (Н. Ж. Булгакова, В. Н. Платонов, 2000; В. В. Христов, 2005; В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, 2019).

Эта задача решается посредством системы отбора, а затем и селекции юных спортсменов.

Специалистами **спортивный отбор** понимается как заблаговременное распознавание индивидуальной предрасположенности к достижениям в конкретном виде спортивной деятельности и выявление из общего числа приобщаемых или уже приобщенных к спорту тех спортсменов, которые наиболее способны к высоким спортивным достижениям, с целью создания наиболее благоприятных условий для их спортивного совершенствования.

В рамках системы спортивного отбора встречается такое смежное понятие, как **спортивная селекция**, которая понимается как система мероприятий, предусматривающих **периодический отбор** лучших спортсменов в сборные команды или иные команды на различных этапах спортивного совершенствования.

## 1. ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДАЛЬНОГО И БЛИЖНЕГО РЕЗЕРВА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ

Система формирования дальнего и ближнего резерва основного состава сборной команды России должна способствовать и обеспечивать решение следующих **основных задач**:

1. Обеспечение объективного и оперативного отбора юных спортсменов и за счет этого обеспечение постоянного притока талантливых молодых пловцов в состав участников программ ВФП «Я стану чемпионом!» и «Переходный состав», а затем и в юношеские сборные команды России по плаванию.

2. Создание и поддержание постоянной конкурентной среды на всех этапах многолетней подготовки пловцов и в сборных командах всех уровней.

3. Обеспечение необходимой методической помощи региональным тренерам и создание наиболее благоприятных условий для осуществления учебно-тренировочного процесса юных пловцов в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

Модернизация системы формирования дальнего и ближнего резерва должна опираться на следующие **основные принципы**:

1. Приоритетный учёт возрастной динамики роста подготовленности на основе соответствия текущей спортивной результативности «нормативной траектории» достижения рекордных спортивных результатов.

2. Дифференциация оценки уровня учитываемых показателей на основе учёта биологических закономерностей физического развития.

3. Ориентация на наиболее информативные и надёжные показатели физической и функциональной подготовленности.



## 2. СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ДАЛЬНЕГО И БЛИЖНЕГО РЕЗЕРВА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ПЛАВАНИЮ

На основе анализа практического опыта и результатов научных исследований нами были отобраны 18 основных показателей для оценки уровня подготовленности и оценки перспективности юных пловцов.

В соответствии с принципом первоочередности учёта возрастной динамики спортивной результативности в ряду всего комплекса показателей, отобранных для получения всесторонней оценки уровня подготовленности спортсменов, безусловным, **приоритетным** показателем была определена **спортивная результативность**, и даже более того, не просто результативность, а динамика прироста спортивного результата, которая большинством специалистов рассматривается как наиболее значимый прогностический индикатор (В. Н. Платонов, 2012; А. Н. Поликарпочкин и др., 2014; В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, 2019).

В нашем случае динамика прироста спортивного результата оценивается в виде процентного соответствия наличного спортивного результата возрастной «нормативной траектории» выхода на рекордные достижения (В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, 2019).

Кроме этого приоритетного показателя, основное внимание уделяется определённому комплексу параметров, отражающих морфологический, физический и функциональный статус организма спортсмена.

Для каждого показателя определён диапазон оцениваемых величин, в рамках которого разработана оценочная шкала от 1 до 10 баллов, изначально обусловленный величиной результата, соответствующего значениям «нормативной траектории» достижения рекордных результатов в соответствующем возрасте.



---

Минимальное значение каждого показателя оценивается в 1 балл, максимальное – в 10 баллов. Если зарегистрированная величина любого показателя меньше минимального значения (что плохо, но маловероятно), то она оценивается в 0 баллов, а если зарегистрированная величина оказывается более максимального значения (что очень хорошо, но тоже маловероятно), то она оценивается в 10 баллов.

С целью придания особой значимости именно спортивному результату, подчёркивания его приоритетности его оценка производится с **двойным весовым коэффициентом!**

При этом для каждой возрастной группы (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 и 17 лет) разработаны отдельные шкалы для каждого оцениваемого показателя.

В обязательный комплекс включены следующие показатели:

1. **Спортивный результат** (выраженный в очках FINA) и **процент его соответствия «нормативной траектории».**

2. **Длина тела** (рост).

3. **Индекс массы тела (ИМТ).**

4. **Сила тяги на суше (СТС).**

5. **Сила тяги в воде в координации (СТБК).**

6. **Прыжок в длину с места** (взрывная сила).

7. **50 м осн./с макс!!!** (скорость).

8. **50 м доп./с** (скорость).

9. **Тест ПАО (PS = 18–20).**

10. **Тест ПАО (PS = 20–22).**

11. **Тест ПАО (PS = 23–24).**

12. **Тест ПАНО-I (PS = 25–26).**

13. **Тест ПАНО-II (PS = 27–28).**

14. **Тест МПК (PS = 29–30).**

15. **Интервальный тест (PS = 32).**

16. **Повторный тест (PS = 32).**

17. **Оценка техники плавания** (экспертная оценка).

18. **Оценка здоровья** (клиническая оценка).

После проведения измерений полученные результаты вносятся в специальную «карту тестирования», специально разработанную для каждого возраста (см. табл. 1–9).



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 9 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			300	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			300	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18–20) (вольный стиль)	I–III	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
ПАО-II (PS = 20–22) (вольный стиль)	I–III	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
ПАО-III (PS = 23–24) (вольный стиль)	IV–VI	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
ПАНО-I (PS = 25–26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV–VI	20 x 50 м	R = 1'00"			5 x 200 м	R = 2'50"		
ПАНО-II (PS = 27–28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
МПК (PS = 29–30) (основной способ)	VIII	10 x 50 м	R = 1'10"			4 x 100 м	R = 2'10"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	6 x 50 м	15"			3 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	6 x 25 м	R = 3'00"			2 x 50 м	R = 5'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 10 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			440	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			440	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18–20) (вольный стиль)	I–III	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
ПАО-II (PS = 20–22) (вольный стиль)	I–III	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
ПАО-III (PS = 23–24) (вольный стиль)	IV–VI	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
ПАНО-I (PS = 25–26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV–VI	20 x 50 м	R = 1'00"			5 x 200 м	R = 2'50"		
ПАНО-II (PS = 27–28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
МПК (PS = 29–30) (основной способ)	VIII	10 x 50 м	R = 1'10"			4 x 100 м	R = 2'10"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	6 x 50 м	15"			3 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	6 x 25 м	R = 3'00"			2 x 50 м	R = 5'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 11 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			540	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			540	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18–20) (вольный стиль)	I–III	40 x 50 м	R = 1'00"			2 x 800 м	60"		
ПАО-II (PS = 20–22) (вольный стиль)	I–III	40 x 50 м	R = 1'00"			2 x 800 м	40"		
ПАО-III (PS = 23–24) (вольный стиль)	IV–VI	40 x 50 м	R = 1'00"			2 x 800 м	30"		
ПАНО-I (PS = 25–26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV–VI	20 x 50 м	R = 1'00"			5 x 200 м	R = 2'50"		
ПАНО-II (PS = 27–28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
МПК (PS = 29–30) (основной способ)	VIII	10 x 50 м	R = 1'10"			4 x 100 м	R = 2'10"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	6 x 50 м	15"			3 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	6 x 25 м	R = 3'00"			2 x 50 м	R = 5'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			630	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			630	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18-20) (вольный стиль)	I-III	40 x 50 м	R = 1'00"			3 x 800 м	60"		
ПАО-II (PS = 20-22) (вольный стиль)	I-III	40 x 50 м	R = 1'00"			3 x 800 м	40"		
ПАО-III (PS = 23-24) (вольный стиль)	IV-VI	40 x 50 м	R = 1'00"			3 x 800 м	30"		
ПАНО-I (PS = 25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	24 x 100 м	R = 1'50"			3 x 800 м	30"		
ПАНО-II (PS = 27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	32 x 50 м	R = 55"			16 x 100 м	R = 1'50"		
МПК (PS = 29-30) (основной способ)	VIII	12 x 50 м	R = 1'05"			6 x 100 м	R = 2'05"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	10 x 50 м	15"			5 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	2 x 50 м	R = 5"			2 x 100 м	R = 6-8"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 13 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			710	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			710	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18–20) (вольный стиль)	I–III	24 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	60"		
ПАО-II (PS = 20–22) (вольный стиль)	I–III	24 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	40"		
ПАО-III (PS = 23–24) (вольный стиль)	IV–VI	24 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
ПАНО-I (PS = 25–26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV–VI	24 x 100 м	R = 1'50"			3 x 800 м	30"		
ПАНО-II (PS = 27–28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	32 x 50 м	R = 55"			16 x 100 м	R = 1'50"		
МПК (PS = 29–30) (основной способ)	VIII	12 x 50 м	R = 1'05"			6 x 100 м	R = 2'05"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	10 x 50 м	15"			5 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	2 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 14 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			780	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			780	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18–20) (вольный стиль)	I–III	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	60"		
ПАО-II (PS = 20–22) (вольный стиль)	I–III	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	40"		
ПАО-III (PS = 23–24) (вольный стиль)	IV–VI	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
ПАНО-I (PS = 25–26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV–VI	24 x 100 м	R = 1'50"			3 x 800 м	30"		
ПАНО-II (PS = 27–28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	32 x 50 м	R = 55"			16 x 100 м	R = 1'50"		
МПК (PS = 29–30) (основной способ)	VIII	12 x 50 м	R = 1'05"			6 x 100 м	R = 2'05"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	10 x 50 м	15"			5 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	2 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 15 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			840	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			840	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18–20) (вольный стиль)	I–III	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	60"		
ПАО-II (PS = 20–22) (вольный стиль)	I–III	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	40"		
ПАО-III (PS = 23–24) (вольный стиль)	IV–VI	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	30"		
ПАНО-I (PS = 25–26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV–VI	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
ПАНО-II (PS = 27–28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16 x 100 м	R = 1'50"			8 x 200 м	R = 2'50"		
МПК (PS = 29–30) (основной способ)	VIII	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	12 x 50 м	15"			6 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	3 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 16 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			880	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			880	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18-20) (вольный стиль)	I-III	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	60"		
ПАО-II (PS = 20-22) (вольный стиль)	I-III	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	40"		
ПАО-III (PS = 23-24) (вольный стиль)	IV-VI	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	30"		
ПАНО-I (PS = 25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
ПАНО-II (PS = 27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16 x 100 м	R = 1'50"			8 x 200 м	R = 2'50"		
МПК (PS = 29-30) (основной способ)	VIII	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	12 x 50 м	15"			6 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	3 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*



**КАРТА ТЕСТИРОВАНИЯ****ВОЗРАСТ 17 ЛЕТ**

Дата тестирования \_\_\_\_\_

1	Фамилия Имя Отчество	
2	Год рождения	
3	Полных лет	
4	Пол (М/Ж)	
5	Квалификация (разряд, звание)	
6	Специализация (способ плавания, в/с; н/с; дел.; бр.)	
7	Дистанционная специализация (СПР-спринтер; СРД-средневик; СТР-стайер)	
8	Основная дистанция	
9	Лучший результат (личный рекорд)	
10	Дополнительная дистанция	
11	Адрес (индекс, обл., город, улица, дом, кв.)	
12	Телефон, e-mail	
13	Фамилия И. О. тренера	
14	Телефон, e-mail тренера	



## ОЦЕНИВАЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1. Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 50 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			910	

Спортивный результат (выраженный в очках FINA) и процент его соответствия «нормативной траектории» (бассейн 25 м)

Спортивная дисциплина (дистанция)	Время	Очки FINA	Норматив (100 %)	Процент соответствия «нормативной траектории»
			910	

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕЗУЛЬТАТ
1	Длина тела (рост), см	
2	Индекс массы тела (ИМТ)	
3	Оценка здоровья, балл	
4	Оценка техники плавания, балл	
5	Сила тяги на суше (СТС), кг	
6	Сила тяги в воде в координации (СТВК), кг	
7	Прыжок в длину с места (взрывная сила), см	
8	50 м осн./с со старта макс!!! (скорость), с	
9	50 м доп./с со старта макс!!! (скорость), с	



## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Показатель	Неделя большого цикла	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
ПАО-I (PS = 18–20) (вольный стиль)	I–III	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	60"		
ПАО-II (PS = 20–22) (вольный стиль)	I–III	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	40"		
ПАО-III (PS = 23–24) (вольный стиль)	IV–VI	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	30"		
ПАНО-I (PS = 25–26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV–VI	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
ПАНО-II (PS = 27–28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16 x 100 м	R = 1'50"			8 x 200 м	R = 2'50"		
МПК (PS = 29–30) (основной способ)	VIII	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
Интервальный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	12 x 50 м	15"			6 x 100 м	20"		
Повторный тест (PS = 32) (основной способ)	IX	3 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		





№	ТЕСТ	РЕЗУЛЬТАТ
1	25 м, нырок дельфином, с толчка макс!!!, с	
2	25 м, ноги осн./с, с толчка макс!!!, с	
3	Подтягивание на перекладине широким хватом, максимальное количество повторений	

Тренер \_\_\_\_\_ *Фамилия И. О.*

Оценочные шкалы для спортивного результата (и его соответствия «нормативной траектории»), длины тела (роста), индекса массы тела, силы тяги на суше, силы тяги в воде, прыжка в длину с места, результата на 50 м основным способом максимально и 50 м дополнительным способом максимально представлены в табл. 10–17.



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ»**  
**(и его соответствие «нормативной траектории»)**  
**в зависимости от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ			МУЖЧИНЫ		
		MIN	Норма- тив (100 %)	MAX	MIN	Норма- тив (100 %)	MAX
9	Очки FINA	240	300	330	240	300	330
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
10	Очки FINA	352	440	484	352	440	484
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
11	Очки FINA	432	540	594	432	540	594
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
12	Очки FINA	504	630	693	504	630	693
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
13	Очки FINA	568	710	781	568	710	781
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
14	Очки FINA	624	780	858	624	780	858
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
15	Очки FINA	672	840	924	672	840	924
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
16	Очки FINA	704	880	968	704	880	968
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2
17	Очки FINA	728	910	1001	728	910	1001
	% от НОРМ.	80 %	100 %	110 %	80 %	100 %	110 %
	ОЦЕНКА, балл	1*2	→	10*2	1*2	→	10*2



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «ДЛИНА ТЕЛА (РОСТ)»  
в зависимости от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	РОСТ, см	120,0	150,0	120,0	150,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	РОСТ, см	125,0	158,0	125,0	158,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	РОСТ, см	130,0	165,0	130,0	165,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	РОСТ, см	135,0	170,0	135,0	170,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	РОСТ, см	141,0	177,0	141,0	178,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	РОСТ, см	145,0	180,0	148,0	186,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	РОСТ, см	148,0	182,0	153,0	192,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	РОСТ, см	149,0	183,0	157,0	196,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	РОСТ, см	150,0	185,0	160,0	198,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА» (ИМТ)  
в зависимости от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ			МУЖЧИНЫ		
		MIN	Нор- ма	MAX	MIN	Нор- ма	MAX
9	ИМТ, у. е.	14	17	20	14	17	20
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
10	ИМТ, у. е.	14	17	20	14	17	20
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
11	ИМТ, у. е.	15	18	21	15	18	21
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
12	ИМТ, у. е.	16	19	22	16	19	22
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
13	ИМТ, у. е.	17	20	23	17	20	23
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
14	ИМТ, у. е.	17	20	23	17	20	23
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
15	ИМТ, у. е.	18	21	24	17	20	23
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
16	ИМТ, у. е.	19	22	25	18	21	24
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
17	ИМТ, у. е.	20	23	26	19	22	25
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «СИЛА ТЯГИ на СУШЕ (СТС)»  
в зависимости от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	СТС, кг	8,0	12,0	9,0	14,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	СТС, кг	8,5	13,0	9,5	16,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	СТС, кг	9,0	15,0	10,0	18,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	СТС, кг	10,0	18,0	14,0	20,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	СТС, кг	13,0	25,0	16,0	30,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	СТС, кг	15,0	28,0	18,0	34,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	СТС, кг	17,0	32,0	20,0	38,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	СТС, кг	20,0	36,0	22,0	44,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	СТС, кг	22,0	39,0	24,0	50,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «СИЛА ТЯГИ в ВОДЕ**  
**в КООРДИНАЦИИ (СТВК)» в зависимости**  
**от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	СТВК, кг	4,0	6,0	4,5	6,5
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	СТВК, кг	4,5	6,5	5,0	7,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	СТВК, кг	7,0	10,0	8,5	12,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	СТВК, кг	7,5	11,0	9,0	13,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	СТВК, кг	8,0	12,0	9,5	14,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	СТВК, кг	8,5	12,5	10,0	16,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	СТВК, кг	9,0	13,5	13,0	19,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	СТВК, кг	10,	15,0	14,0	20,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	СТВК, кг	11,0	17,0	16,0	24,0
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «ПРЫЖОК в ДЛИНУ С МЕСТА (ПДМ)»  
в зависимости от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПДМ, см	120	150	130	160
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПДМ, см	130	160	140	170
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПДМ, см	140	170	150	190
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПДМ, см	150	180	160	200
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПДМ, см	160	200	170	220
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПДМ, см	165	220	180	240
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПДМ, см	170	230	190	260
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПДМ, см	175	240	200	280
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПДМ, см	180	260	210	300
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя 50 м ОСН/С МАКС!  
в зависимости от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	50 м ОСН/СП, очки FINA	210	300	210	300
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	50 м ОСН/СП, очки FINA	310	440	310	440
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	50 м ОСН/СП, очки FINA	380	540	380	540
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	50 м ОСН/СП, очки FINA	440	630	440	630
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	50 м ОСН/СП, очки FINA	500	710	500	710
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	50 м ОСН/СП, очки FINA	550	780	550	780
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	50 м ОСН/СП, очки FINA	590	840	590	840
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	50 м ОСН/СП, очки FINA	620	880	620	880
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	50 м ОСН/СП, очки FINA	640	910	640	910
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя 50 м ДОП/С МАКС!**  
**в зависимости от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	50 м ДОП/СП, очки FINA	210	300	210	300
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	50 м ДОП/СП, очки FINA	310	440	310	440
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	50 м ДОП/СП, очки FINA	380	540	380	540
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	50 м ДОП/СП, очки FINA	440	630	440	630
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	50 м ДОП/СП, очки FINA	500	710	500	710
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	50 м ДОП/СП, очки FINA	550	780	550	780
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	50 м ДОП/СП, очки FINA	590	840	590	840
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	50 м ДОП/СП, очки FINA	620	880	620	880
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	50 м ДОП/СП, очки FINA	640	910	640	910
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**Тесты ПАО-I (PS = 18–20)  
для пловцов различного возраста  
и дистанционной специализации**

Возраст	Показатель	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим пауза	Время (среднее)	Очки FINA
9	ПАО-I (PS = 18–20)	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
10	ПАО-I (PS = 18–20)	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
11	ПАО-I (PS = 18–20)	40 x 50 м	R = 1'00"			2 x 800 м	60"		
12	ПАО-I (PS = 18–20)	40 x 50 м	R = 1'00"			3 x 800 м	60"		
13	ПАО-I (PS = 18–20)	24 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	60"		
14	ПАО-I (PS = 18–20)	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	60"		
15	ПАО-I (PS = 18–20)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	60"		
16	ПАО-I (PS = 18–20)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	60"		
17	ПАО-I (PS = 18–20)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	60"		



**Тесты ПАО-II (PS = 20–22)  
для пловцов различного возраста и дистанционной специализации**

Возраст	Показатель	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим пауза	Время (среднее)	Очки FINA
9	ПАО-II (PS = 20–22)	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
10	ПАО-II (PS = 20–22)	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
11	ПАО-II (PS = 20–22)	40 x 50 м	R = 1'00"			2 x 800 м	40"		
12	ПАО-II (PS = 20–22)	40 x 50 м	R = 1'00"			3 x 800 м	40"		
13	ПАО-II (PS = 20–22)	24 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	40"		
14	ПАО-II (PS = 20–22)	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	40"		
15	ПАО-II (PS = 20–22)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	40"		
16	ПАО-II (PS = 20–22)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	40"		
17	ПАО-II (PS = 20–22)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	40"		

### Тесты ПАО-III (PS = 23–24) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

Возраст	Показатель	Спринтеры			Средневики и стайеры				
		Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим пауза	Время (среднее)	Очки FINA
9	ПАО-III (PS = 23–24)	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
10	ПАО-III (PS = 23–24)	24 x 50 м	R = 1'00"			3 x 400 м	R = 6'30"		
11	ПАО-III (PS = 23–24)	40 x 50 м	R = 1'00"			2 x 800 м	30"		
12	ПАО-III (PS = 23–24)	40 x 50 м	R = 1'00"			3 x 800 м	30"		
13	ПАО-III (PS = 23–24)	24 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
14	ПАО-III (PS = 23–24)	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
15	ПАО-III (PS = 23–24)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	30"		
16	ПАО-III (PS = 23–24)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	30"		
17	ПАО-III (PS = 23–24)	30 x 100 м	R = 1'50"			3 x 1500 м	30"		





## Тесты ПАНО-I (PS = 25–26) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

Возраст	Показатель	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим пауза	Время (среднее)	Очки FINA
9	ПАНО-I (PS = 25–26)	20 x 50 м	R = 1'00"			5 x 200 м	R = 2'50"		
10	ПАНО-I (PS = 25–26)	20 x 50 м	R = 1'00"			5 x 200 м	R = 2'50"		
11	ПАНО-I (PS = 25–26)	20 x 50 м	R = 1'00"			5 x 200 м	R = 2'50"		
12	ПАНО-I (PS = 25–26)	24 x 100 м	R = 1'50"			3 x 800 м	30"		
13	ПАНО-I (PS = 25–26)	24 x 100 м	R = 1'50"			3 x 800 м	30"		
14	ПАНО-I (PS = 25–26)	24 x 100 м	R = 1'50"			3 x 800 м	30"		
15	ПАНО-I (PS = 25–26)	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
16	ПАНО-I (PS = 25–26)	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		
17	ПАНО-I (PS = 25–26)	30 x 100 м	R = 1'50"			2 x 1500 м	30"		

### Тесты ПАНО-II (PS = 27-28) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

Возраст	Показатель	Спринтеры			Средневики и стайеры				
		Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA
9	ПАНО-II (PS = 27-28)	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
10	ПАНО-II (PS = 27-28)	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
11	ПАНО-II (PS = 27-28)	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
12	ПАНО-II (PS = 27-28)	32 x 50 м	R = 55"			16 x 100 м	R = 1'50"		
13	ПАНО-II (PS = 27-28)	32 x 50 м	R = 55"			16 x 100 м	R = 1'50"		
14	ПАНО-II (PS = 27-28)	32 x 50 м	R = 55"			16 x 100 м	R = 1'50"		
15	ПАНО-II (PS = 27-28)	16 x 100 м	R = 1'50"			8 x 200 м	R = 2'50"		
16	ПАНО-II (PS = 27-28)	16 x 100 м	R = 1'50"			8 x 200 м	R = 2'50"		
17	ПАНО-II (PS = 27-28)	16 x 100 м	R = 1'50"			8 x 200 м	R = 2'50"		



**Тесты МПК (PS = 29–30)  
для пловцов различного возраста и дистанционной специализации**

Возраст	Показатель	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим	Время (среднее)	Очки Fina	Тест	Режим	Время (среднее)	Очки Fina
9	МПК (PS = 29–30)	10 x 50 м	R = 1'10"			4 x 100 м	R = 2'10"		
10	МПК (PS = 29–30)	10 x 50 м	R = 1'10"			4 x 100 м	R = 2'10"		
11	МПК (PS = 29–30)	10 x 50 м	R = 1'10"			4 x 100 м	R = 2'10"		
12	МПК (PS = 29–30)	12 x 50 м	R = 1'05"			6 x 100 м	R = 2'05"		
13	МПК (PS = 29–30)	12 x 50 м	R = 1'05"			6 x 100 м	R = 2'05"		
14	МПК (PS = 29–30)	12 x 50 м	R = 1'05"			6 x 100 м	R = 2'05"		
15	МПК (PS = 29–30)	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
16	МПК (PS = 29–30)	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		
17	МПК (PS = 29–30)	16 x 50 м	R = 1'00"			8 x 100 м	R = 2'00"		

### Интервальные тесты – ИТ (PS = 32) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

Возраст	Показатель	Спринтеры			Средневики и стайеры				
		Тест	Пауза	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Пауза	Время (среднее)	Очки FINA
9	ИТ (PS = 32)	6 x 50 м	15"			3 x 100 м	20"		
10	ИТ (PS = 32)	6 x 50 м	15"			3 x 100 м	20"		
11	ИТ (PS = 32)	6 x 50 м	15"			3 x 100 м	20"		
12	ИТ (PS = 32)	10 x 50 м	15"			5 x 100 м	20"		
13	ИТ (PS = 32)	10 x 50 м	15"			5 x 100 м	20"		
14	ИТ (PS = 32)	10 x 50 м	15"			5 x 100 м	20"		
15	ИТ (PS = 32)	12 x 50 м	15"			6 x 100 м	20"		
16	ИТ (PS = 32)	12 x 50 м	15"			6 x 100 м	20"		
17	ИТ (PS = 32)	12 x 50 м	15"			6 x 100 м	20"		



**Повторные тесты – ПТ (PS = 32)  
для пловцов различного возраста и дистанционной специализации**

Возраст	Показатель	Спринтеры				Средневики и стайеры			
		Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA	Тест	Режим	Время (среднее)	Очки FINA
9	ПТ (PS = 32)	6 x 25 м	R = 3'00"			2 x 50 м	R = 5'00"		
10	ПТ (PS = 32)	6 x 25 м	R = 3'00"			2 x 50 м	R = 5'00"		
11	ПТ (PS = 32)	6 x 25 м	R = 3'00"			2 x 50 м	R = 5'00"		
12	ПТ (PS = 32)	2 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		
13	ПТ (PS = 32)	2 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		
14	ПТ (PS = 32)	2 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		
15	ПТ (PS = 32)	3 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		
16	ПТ (PS = 32)	3 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		
17	ПТ (PS = 32)	3 x 50 м	R = 5'00"			2 x 100 м	R = 8'00"		

Оценочные шкалы показателей техники плавания (экспертная оценка) и состояния здоровья (клиническая оценка) представлены в табл. 26–27).

Таблица 26

**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ  
(экспертная оценка)» в зависимости  
от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
10	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
11	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
12	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
13	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
14	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
15	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
16	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
17	ТП, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «КАЧЕСТВО ЗДОРОВЬЯ**  
**(клиническая оценка)» в зависимости**  
**от возраста и пола пловцов**

Возраст	Показатели	ЖЕНЩИНЫ		МУЖЧИНЫ	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	Здоровье, балл	1	10	1	10
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



---

Оценке результатов плавательных тестов в каждой из энергетических (пульсовых) зон: «ТЕСТ ПАО-I (PS = 18–20)», «ТЕСТ ПАО-II (PS = 20–22)», «ТЕСТ ПАО-III (PS = 23–24)», «ТЕСТ ПАНО-I (PS = 25–26)», «ТЕСТ ПАНО-II (PS = 27–28)», «ТЕСТ МПК (PS = 29–30)», «ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТЕСТ (ИТ) (PS = 32)», «ПОВТОРНЫЙ ТЕСТ (ИТ) (PS = 32)» уделено особое внимание.

Шкалы оценки результатов этих тестов базируются на рассчитываемой оптимальной величине скорости плавания в соответствующих пульсовых зонах. Расчет оптимальных величин скоростей осуществляется по технологии, описанной в методическом пособии В. Б. Авдиенко и И. Н. Солопова «Искусство тренировки пловца. Книга тренера» (2019), соответственно результату «нормативной траектории» в соответствующем возрасте.

Наивысшим баллом 10, оценивается результат в тесте, соответствующий оптимальной скорости в серии определенной пульсовой зоны. В том случае, если пловец в определенной пульсовой зоне показывает результат, превышающий оптимальное значение, он получает всё те же 10 баллов.

Наименьшим баллом 1 оценивается результат, соответствующий минимальной допустимой скорости в серии определенной пульсовой зоны, при которой еще возможно достижение спортивного результата на основной соревновательной дистанции, соответствующего значению «нормативной траектории» в том или ином возрасте. Если результат в тесте, демонстрируемый пловцом, оказывается ниже минимального допустимого значения, то он оценивается в 0 баллов.

В таблицах 28–35 представлены шкалы оценки результатов в тестах всех пульсовых зон в соответствии с возрастом и дистанционной специализацией пловцов, специализирующихся в вольном стиле, кроле на спине и баттерфляе.



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАО-I (PS = 18–20)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАО-I-18-20, очки FINA	135	150	165	175
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАО-I-18-20, очки FINA	180	210	220	240
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАО-I-18-20, очки FINA	210	240	260	280
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАО-I-18-20, очки FINA	240	280	295	320
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАО-I-18-20, очки FINA	260	305	325	350
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАО-I-18-20, очки FINA	275	330	350	380
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАО-I-18-20, очки FINA	290	345	370	400
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАО-I-18-20, очки FINA	300	360	380	415
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАО-I-18-20, очки FINA	305	370	390	430
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАО-II (PS = 20–22)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАО-II-20-22, очки FINA	160	170	175	190
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАО-II-20-22, очки FINA	215	235	220	240
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАО-II-20-22, очки FINA	255	275	285	305
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАО-II-20-22, очки FINA	285	310	320	350
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАО-II-20-22, очки FINA	310	340	250	385
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАО-II-20-22, очки FINA	335	370	380	415
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАО-II-20-22, очки FINA	355	390	405	440
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАО-II-20-22, очки FINA	365	405	420	455
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАО-II-20-22, очки FINA	375	415	430	470
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАО-III (PS = 23–24)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАО-III-23-24, очки FINA	170	185	185	200
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАО-III-23-24, очки FINA	235	250	260	280
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАО-III-23-24, очки FINA	275	300	305	330
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАО-III-23-24, очки FINA	310	340	350	380
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАО-III-23-24, очки FINA	340	375	385	420
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАО-III-23-24, очки FINA	365	405	415	455
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАО-III-23-24, очки FINA	390	430	440	480
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАО-III-23-24, очки FINA	405	445	455	500
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАО-III-23-24, очки FINA	415	455	470	515
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАНО-I (PS = 25–26)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАНО-I-25-26, очки FINA	180	200	200	215
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАНО-I-25-26, очки FINA	250	275	280	300
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАНО-I-25-26, очки FINA	300	325	330	360
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАНО-I-25-26, очки FINA	340	370	380	415
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАНО-I-25-26, очки FINA	375	410	420	460
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАНО-I-25-26, очки FINA	405	445	450	495
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАНО-I-25-26, очки FINA	425	475	480	530
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАНО-I-25-26, очки FINA	445	490	500	550
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАНО-I-25-26, очки FINA	455	500	515	565
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАНО-II (PS = 27–28)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАНО-II-27-28, очки FINA	195	215	205	225
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАНО-II-27-28, очки FINA	275	300	290	315
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАНО-II-27-28, очки FINA	325	350	345	375
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАНО-II-27-28, очки FINA	370	410	395	430
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАНО-II-27-28, очки FINA	410	450	440	480
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАНО-II-27-28, очки FINA	445	490	475	520
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАНО-II-27-28, очки FINA	475	520	505	555
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАНО-II-27-28, очки FINA	490	545	525	575
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАНО-II-27-28, очки FINA	505	560	540	595
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ МПК (PS = 29–30)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	МПК-29-30, очки FINA	215	230	230	250
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	МПК-29-30, очки FINA	300	325	325	355
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	МПК-29-30, очки FINA	355	390	390	430
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	МПК-29-30, очки FINA	410	450	450	495
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	МПК-29-30, очки FINA	450	500	500	550
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	МПК-29-30, очки FINA	490	545	545	600
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	МПК-29-30, очки FINA	525	580	580	645
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	МПК-29-30, очки FINA	545	605	605	670
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	МПК-29-30, очки FINA	560	625	625	690
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТЕСТ (ИТ) (PS = 32)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ИТ-32, очки FINA	255	265	255	265
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ИТ-32, очки FINA	365	380	220	240
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ИТ-32, очки FINA	440	465	260	280
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ИТ-32, очки FINA	510	535	520	545
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ИТ-32, очки FINA	570	600	580	610
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ИТ-32, очки FINA	620	655	630	665
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ИТ-32, очки FINA	665	725	675	715
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ИТ-32, очки FINA	695	735	705	745
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ИТ-32, очки FINA	715	760	730	770
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ПОВТОРНЫЙ ТЕСТ (ИТ) (PS = 32)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способы – кроль, на спине, дельфин)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПТ-32, очки FINA	255	265	255	265
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПТ-32, очки FINA	365	380	220	240
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПТ-32, очки FINA	440	465	260	280
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПТ-32, очки FINA	510	535	520	545
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПТ-32, очки FINA	570	600	580	610
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПТ-32, очки FINA	620	655	630	665
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПТ-32, очки FINA	665	725	675	715
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПТ-32, очки FINA	695	735	705	745
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПТ-32, очки FINA	715	760	730	770
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



В таблицах 36–43 представлены шкалы оценки результатов в тестах всех пульсовых зон в соответствии с возрастом и дистанционной специализацией пловцов, специализирующихся в брассе.

Таблица 36

**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «ТЕСТ ПАО-I (PS = 18–20)»  
в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАО-I-18-20, очки FINA	130	135	165	170
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАО-I-18-20, очки FINA	180	190	225	235
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАО-I-18-20, очки FINA	210	225	260	280
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАО-I-18-20, очки FINA	240	255	295	315
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАО-I-18-20, очки FINA	265	280	325	345
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАО-I-18-20, очки FINA	285	305	350	375
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАО-I-18-20, очки FINA	300	325	370	395
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАО-I-18-20, очки FINA	310	335	380	410
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАО-I-18-20, очки FINA	320	345	390	420
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАО-II (PS = 20–22)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАО-II-20-22, очки FINA	140	145	165	170
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАО-II-20-22, очки FINA	190	200	225	250
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАО-II-20-22, очки FINA	225	240	280	300
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАО-II-20-22, очки FINA	255	275	315	340
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАО-II-20-22, очки FINA	280	300	345	370
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАО-II-20-22, очки FINA	305	325	375	400
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАО-II-20-22, очки FINA	325	345	395	425
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАО-II-20-22, очки FINA	335	360	380	440
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАО-II-20-22, очки FINA	345	370	420	455
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАО-III (PS = 23–24)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАО-III-23-24, очки FINA	145	155	180	190
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
10	ПАО-III-23-24, очки FINA	200	215	250	265
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
11	ПАО-III-23-24, очки FINA	240	255	300	315
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
12	ПАО-III-23-24, очки FINA	275	295	335	360
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
13	ПАО-III-23-24, очки FINA	300	325	370	400
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
14	ПАО-III-23-24, очки FINA	325	350	400	430
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
15	ПАО-III-23-24, очки FINA	345	375	425	460
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
16	ПАО-III-23-24, очки FINA	360	390	440	475
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
17	ПАО-III-23-24, очки FINA	370	400	455	490
	ОЦЕНКА, балл	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>10</b>



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**ОЦЕНКА показателя «ТЕСТ ПАНО-I (PS = 25–26)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАНО-I-25-26, очки FINA	155	160	190	205
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАНО-I-25-26, очки FINA	215	230	265	285
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАНО-I-25-26, очки FINA	255	275	315	340
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАНО-I-25-26, очки FINA	295	315	360	385
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАНО-I-25-26, очки FINA	325	350	400	425
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАНО-I-25-26, очки FINA	350	380	430	460
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАНО-I-25-26, очки FINA	375	405	460	490
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАНО-I-25-26, очки FINA	390	420	475	510
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАНО-I-25-26, очки FINA	400	435	490	525
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ТЕСТ ПАНО-II (PS = 27–28)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПАНО-II-27-28, очки FINA	160	165	200	210
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПАНО-II-27-28, очки FINA	220	235	275	290
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПАНО-II-27-28, очки FINA	265	285	325	350
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПАНО-II-27-28, очки FINA	305	325	375	400
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПАНО-II-27-28, очки FINA	340	365	415	445
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПАНО-II-27-28, очки FINA	365	395	445	480
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПАНО-II-27-28, очки FINA	390	420	475	510
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПАНО-II-27-28, очки FINA	405	440	490	530
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПАНО-II-27-28, очки FINA	415	450	505	545
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «ТЕСТ МПК (PS = 29–30)»  
в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	МПК-29-30, очки FINA	170	180	215	225
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	МПК-29-30, очки FINA	245	260	305	320
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	МПК-29-30, очки FINA	295	315	360	385
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	МПК-29-30, очки FINA	340	365	415	445
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	МПК-29-30, очки FINA	375	410	460	495
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	МПК-29-30, очки FINA	410	445	500	540
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	МПК-29-30, очки FINA	440	475	530	575
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	МПК-29-30, очки FINA	455	495	550	600
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	МПК-29-30, очки FINA	470	510	570	615
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ**  
**показателя «ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТЕСТ (ИТ) (PS = 32)»**  
**в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ**  
**СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ИТ-32, очки FINA	190	195	235	240
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ИТ-32, очки FINA	270	280	335	345
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ИТ-32, очки FINA	225	340	400	415
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ИТ-32, очки FINA	380	395	460	480
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ИТ-32, очки FINA	425	440	515	535
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ИТ-32, очки FINA	460	480	560	580
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ИТ-32, очки FINA	495	515	600	620
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ИТ-32, очки FINA	515	540	625	650
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ИТ-32, очки FINA	535	560	640	670
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



**ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ  
показателя «ПОВТОРНЫЙ ТЕСТ (ИТ) (PS = 32)»  
в зависимости от ВОЗРАСТА и ДИСТАНЦИОННОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (способ – брасс)**

Возраст	Показатели	Спринтеры		Средневики-стайеры	
		MIN	MAX	MIN	MAX
9	ПТ-32, очки FINA	190	195	235	240
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
10	ПТ-32, очки FINA	270	280	335	345
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
11	ПТ-32, очки FINA	225	340	400	415
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
12	ПТ-32, очки FINA	380	395	460	480
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
13	ПТ-32, очки FINA	425	440	515	535
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
14	ПТ-32, очки FINA	460	480	560	580
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
15	ПТ-32, очки FINA	495	515	600	620
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
16	ПТ-32, очки FINA	515	540	625	650
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10
17	ПТ-32, очки FINA	535	560	640	670
	ОЦЕНКА, балл	1	10	1	10



---

Вся процедура оценки индивидуальных показателей пловцов, связанная с определенными вычислениями, ранжированием и визуализацией, в максимальной степени автоматизируется посредством привлечения компьютерных технологий.

Оцениваемые величины анализируемых прямых показателей вводятся в специально разработанную компьютерную программу, обладающую собственной оболочкой, которая по заданному алгоритму рассчитывает ряд промежуточных параметров, производит ранжирование и оценку всех вводимых показателей в соответствии с заданной шкалой и выдаёт **в цифровом и графическом виде** оценку двух типов:

1. **Интегративная оценка** в виде усредненного балла только введенных показателей. Это позволяет, за недостатком всего объема показателей, получить, пусть в меньшем объеме, но интегративную оценку. Оценка по одному показателю допускается только в том исключительном случае, когда этим единственным показателем является спортивный результат.

2. **Дифференцированная оценка** каждого показателя в отдельности (и в сравнении его с другими оцениваемыми показателями). Это позволяет получать представление о «сильных» и «слабых» сторонах подготовленности пловца, о соотношении развития её отдельных компонентов.

Таким образом, появляется возможность получать как комплексную (интегративную) оценку подготовленности спортсмена, так и дифференцированную оценку каждого её компонента.

Компьютерная программа предусматривает, в случае необходимости, корректировать оценочные шкалы по всем вводимым показателям. Кроме того, в соответствии с задаваемой командой, программа позволяет ранжировать оцениваемых спортсменов по любому формальному признаку. Например, возможно сформировать выборку по возрасту, по способу плавания, по дистанционной специализации и др.

На основании полученных **интегративных** оценок осуществляется формирование составов участников как тренировочных мероприятий ВФП «Я стану чемпионом!» и «Переходный состав»,



---

так и составов сборных команд России всех уровней. На всех уровнях составы определяются в зависимости от общего количественного лимита участников тренировочных мероприятий и обуславливаются исключительно уровнем подготовленности пловцов, при безусловном приоритете показателя спортивной результативности, её динамики и соответствия «нормативной траектории» достижения рекордных результатов.

В свою очередь **дифференцированная** оценка различных компонентов специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов может служить основанием для коррекции структуры тренировочных средств и тренирующих нагрузок в ходе учебно-тренировочного процесса.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. – М.: Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Булгакова Н. Ж., Платонов В. Н. // Плавание. – Киев, 2000. – С. 150–188.
3. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: Кн. 2 / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.
4. Поликарпочкин А. Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Ю. А. Поварещенкова, Н. В. Поликарпочкина. – М.: Советский спорт, 2014. – 128 с.

