

## **ТИПОВЕ ПОЛОЖЕННЯ**

про працю в оздоровчих та спортивних групах з плавання з інвалідами з ураженнями опорно-рухового апарату, порушенням зору та вадами фізичного і розумового розвитку

## **ТИПОВЕ ПОЛОЖЕННЯ**

про працю в оздоровчих та спортивних групах з плавання з інвалідами з ураженнями опорно-рухового апарату, порушенням зору та вадами фізичного і розумового розвитку

## **1. Загальний розділ.**

**1.1. Оздоровчі та спортивні групи з плавання для праці з інвалідами з ураженнями опорно-рухового апарату (УОРА), порушенням зору та вадами фізичного і розумового розвитку створюються державними органами, які виконують дані їм державні функції власника: інвалідні центри, спортивні комітети і відомства та ін.; також підприємства, об'єднання та організації, котрі були засновані на різних формах власності.**

Групи мають створюватися при наявності тренерських кадрів, необхідної власної або арендної спортивної бази, фінансових коштів, у тому числі фонду оплати праці у обсязі не менш двох ставок тренера-викладача.

**1.2. Дійсність цього положення поширюється на всі оздоровчі та спортивні групи інвалідів з УОРА, порушенням зору та з вадами фізичного та розумового розвитку незалежно від їх відомчої належності.**

**1.3. Задачами оздоровчих та спортивних груп з плавання серед інвалідів з УОРА, порушенням зору та з вадами фізичного і розумового розвитку являється:**

а) укріплення здоров'я, загартування, прищеплення гігієнічних навичків;

б) максимальна реабілітація з урахуванням виду захворювання;

в) вивчення техніки плавання та оволодіння життєво необхідними навичками плавання, різнобічного фізичного розвитку;

г) психологічна реабілітація, виховання впевненості у власних силах.

## **2. Організаційна основа діяльності груп.**

**2.1. На підставі даного Положення кожна група може мати свою програму, враховуючи специфіку праці з відносним до неї контингентом інвалідів, матеріально-технічну базу та фінансове забезпечення.**

Програма роботи з групами розробляється тренером та затверджується організацією засновником.

**2.2. Програмою визначається напрямок групи - оздоровча або спортивна.**

**2.3. Порядок комплектування, наповненості оздоровчої та спортивної груп встановлюється від залежності сили ураження та рівня майстерності. (додаток 1).**

### **3. Права та обов'язки тренерів-викладачів та спортсменів.**

3.1. Тренерсько-викладацький склад комплектується з спеціалістів на контрактній основі, котрі мають фізкультурно-педагогічну освіту.

3.2. Тренер проводить набір та розподіл по групам інвалідів які бажають займатися плаванням та не мають протипоказань лікаря, проводить з ними виховну роботу, відбір найбільш обдарованих до групи спортивної підготовки для подальшого спортивного вдосконалення.

Забезпечує оздоровчу та спортивну підготовку, відповідає за здоров'я у процесі занять, за безпеку навчально-тренувального процесу. Впливає на попередження використання заборонених препаратів.

3.3. Розробляє річні та тренувальні плани занять, веде систематично контроль і аналіз своєї праці з спортсменами. Використовує ефективні методи оздоровлення та спортивного тренування. Відповідає разом з лікарем за своєчасне проходження медичного обстеження.

Тренер-викладач повинен постійно підвищувати свою кваліфікацію, приймати участь у методичних конференціях та курсах підвищення кваліфікації.

3.4. Лікар, працюючий з оздоровчими та спортивними групами з плавання серед інвалідів несе відповідальність за проведення лікарського контролю під час оздоровчого та навчально-тренувального процесу, за своєчасне проходження медичного обстеження.

Забезпечує профілактичні засоби, щоб запобігти травмам та перетренуванню. Посадові обов'язки лікаря визначають відповідно вимогам єдиного тарифно-кваліфікаційного довідника праці.

3.5. Особи, які займаються в оздоровчих та спортивних групах з плавання мають право:

а) на отримання необхідних умов для заняття;

б) на придбання та отримання, згідно встановленого порядку, спортивної форми та інвентаря особистого споживання. У разі заняття у спортивній групі отримання копії особистої карточки спортсмена.

3.6. Особи, які займаються в оздоровчих та спортивних групах з плавання, зобов'язані:

а) зразково відноситися до наданого інвентаря та спортивним

базам підготовки;

б) сумлінно виконувати всі рекомендації тренера та лікаря;

в) дотримуватися спортивного режиму та особистої гігієни.

У разі невиконання викладених вище обов'язків спортсмен-інвалід може бути виключений з групи.

#### **4. Умови оплати, нормативи та критерії оцінки праці тренера-викладача.**

4.1. Умови оплати праці робітників у галузі спорту інвалідів визначаються відповідно Постанови Міністерства праці України на основі даного положення.

4.2. Основними критеріями оцінки праці тренера-викладача з оздоровчими та спортивними групами з плавання з ураженнями опорно-рухового апарату, порушенням зору та вадами фізичного та розумового розвитку є наступні показники:

- з розрахунку на одну ставку, навантаження повинно складати 18 годин на тиждень;

- кваліфікаційна категорія визначається згідно постанови Держкомспорту України;

- 20% надбавка за роботу з інвалідами;

- у разі роботи тренера-викладача за сумісництвом дозволяється працювати на одну ставку з урахуванням категорії та усіх надбавок передбачених Держкомспортом України;

- кількість займаючихся у групі, кількість годин роботи залежить від виду захворювання та рівня спортивних досягнень (дивитися таблицю 1,2,3).

Додаток 1.

1.1. Порядок комплектування та розподіл по класам у групах спортсменів з порушенням зору.

Клас В1: від неспроможних бачити світ обома очима, та до спроможності бачити світ без можливості розглядіти свою руку, чи предмет налюбій відстані, у будь-якому напрямку.

Клас В2: від спроможних розглядіти свою руку, до остроти зору 2/60 або поле зору менш, ніж п'ять ступенів.

Клас В3: від остроти зору краще 2/60 до остроти зору 6/60 або візуальне поле від п'яти до двадцяти ступенів.

1.2. Порядок комплектування та розподіл по класам у групах спортсменів з вадами фізичного та розумового розвитку.

До групи з вадами фізичного та розумового розвитку зараховуються спортсмени, які:

а) проходять навчання у спеціальних школах, інтернатах або училищах за програмою для дітей з вадами фізичного та розумового розвитку з різноманітними формами захворювання: дебелізм, важкий дебелізм, дауни та до них дорівняних;

б) особи, які працюють у спеціальних закладах чи інших закладах за спеціальною програмою для осіб з вадами фізичного та розумового розвитку з різноманітними формами захворювання: дебелізм, дауни та до них дорівняних;

в) особи, які знаходяться на державному соціальному забезпеченні за програмою для осіб з вадами фізичного та розумового розвитку.

1.3. Порядок комплектування та розподіл по класам у групах спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату.

КЛАС 1.

1. До самого тяжкого за ураженнями класу відносяться інваліди, які мають тетраплегічні ураження або подібні їм: неврологічні, поліомієлітні або ускладнення, які схожі з повною тетраплегією C4/5.

2. Важка форма квадроплегії з повним контролем голови та тулубом і обмеженими рухами ніг.

Плавці цього класу плавають на спині обома руками, т.я. погано контролюють голову, коли плавають на грудях, та не спроможні

відштовхуватися від стінки басейну.

#### КЛАС 2.

1. Тетраплегія, повний або частковий параліч С6/7.
2. Важка м'язева недостатність з слабким функціонуванням у плечових суглобах.
3. Важка квадроплегія з функціональним обмеженням рухів верхніх кінцівок.

Плавці цього класу також у більшості плавають у положенні на спині, т.я. погано контролюють положення голови і неспроможні відштовхуватися від стінки басейну.

#### КЛАС 3.

1. а) Тетраплегія, повний або частковий параліч С7.  
б) Деякі форми неповної тетраплегії нижче С6.
2. а) Важка спастична квадроплегія з слабким контролем за тулубом та асиметричними рухами верхніх та нижніх кінцівок.  
б) Важка квадроплегія з спазмами та атетозісом у плечах та шиї, з слабким контролем за головою та тулубом, з обмеженою координацією рухів у чотирьох кінцівках.  
в) Середня форма квадроплегії з слабким контролем за тулубом, спазмами та атетозісом або атаксією плеч та шиї, з середнім контролем за головою, тулубом та кінцівками.
3. а) Анемія чи важка діснемія чотирьох кінцівок з укороченими кінцівками.  
б) Важка м'язева атрофія чотирьох кінцівок.

Плавці цього класу узмоєні плисти кролем, у разі числених ампутацій пливати дельфіном за допомогою тулубу. Відсутнє відштовхування під час виконання старту та повороту.

#### КЛАС 4.

1. а) Повна тетраплегія нижче С8 чи подібні ураження.  
б) Часткова тетраплегія нижче С7 та подібні ураження.
2. Важка діплегія, захоплююча та ослаблююча силу предплеччя та плеч.
3. а) М'язева неурівновага, подібна до повної тетраплегії нижче С8.  
б) Важка діснегія у трьох кінцівках з короткими кульцями.

Плавці цього класу мають не так сильно притоплений тулуб та ноги,

як у класі 3 та у змозі більше використовувати силу гребка руками. Відсутнє відштовхування під час виконання старту та повороту.

#### КЛАС 5.

1. а) Повна параплегія (нижче T1-T8) або подібні ураження.  
б) Неповна тетраплегія (нижче С8) з помірною функцією тулубу або подібні ураження.
2. а) Сильна диплегія з слабким контролем тулубу та слабкими м'язами предплеччя та плечей.  
б) Сильна геміплегія.  
в) Спазматичний середній атетозіс або сильна чи середня атаксія.
3. а) Ослаблені м'язи, подібно неповної тетраплегії (нижче С8).  
б) Зріст не більш 130 см з додатковими труднощами у руках кінцівок.  
в) Середня дискенезія у трьох суглобах.

Плавці цього класу, як правило, мають положення тулубу та ніг нижче поверхні води, та не мають змоги виконувати відштовхування ногами під час старту і повороту, виняток складають деякі плавці з ДЦП, ампутанти та карлики.

#### КЛАС 6.

1. Повна тетраплегія T9-L1 з нефункціонуючими ногами до плавання або інші подібні ураження.
2. а) Сильна диплегія з слабким контролем тулубу та ослабленими м'язами предплеччя та плечей.  
б) Середня геміплегія.  
в) Середній атетозіс або атаксія.
3. а) Ампутація руки вище ліктя та ноги вище коліна з однієї сторони.  
б) Подвійна ампутація рук вище ліктя з кульями менш 1/4 довжини.
4. а) Уроджена відсутність трьох суглобів.  
б) Зріст не більш 130 см.  
в) Дисміелія з укороченням рук до 2/3 нормальної довжини, з ампутацією вище ліктя.  
г) Ампутація ноги вище коліна з сильним функціональним обмеженням у плечевому суглобі з того ж боку.



КЛАС 7.

1. Паралплегія 1-2/3 або інші подібні ураження.
2. а) Середня діплегія з мінімальним утягненням плечей та тулубу.  
б) Легка геміплегія.
3. а) Подвійна, нижче ліктя ампутація.  
б) Подвійна, вище коліна ампутація з кульцями менш 1/4 довжини.  
в) Вище ліктя та вище коліна ампутація з протилежного боку.
4. Параліч верхніх кінцівок з сильними функціональними ускладненнями.

КЛАС 8.

1. Паралплегія 1 4/5 або інші подібні ураження.
2. а) Легка діплегія з мінімальним утягненням тулубу.  
б) Геміплегія у легкій формі.  
в) Мінімальні спазми чотирьох кінцівок.
3. а) Подеійна ампутація вище коліна з кульцями більше 1/2 довжини.  
б) Подеійна ампутація нижче коліна з кульцями менш 1/3 довжини.  
в) Ампутація однієї руки вище ліктя чи подібні функціональні обмеження.  
г) Подеійна ампутація кистів з залишком долоні не більше 1/4 довжини.
4. Сильні суглобні обмеження нижніх кінцівок.

КЛАС 9.

1. а) Ходячі паралпегіки з мінімальними поразками кінцівок.  
б) Поліомієліт з однією не функціональною рукою.
2. Легка, загальна функціонально-координаційна недостатність, характерна до моноплегії.
3. а) Ампутація однієї ноги вище коліна.  
б) Подвійна ампутація нижче коліна з кульцями голени більше 1/3 довжини.  
в) Ампутація однієї руки нижче ліктя.
4. Часткові ураження суглобів нижніх кінцівок або один бік тіла може робити неефективно.

КЛАС 10.

1. Поліомієліт, синдром кінського хвоста С1/2 або м'язна недостатність з мінімальними порушеннями ефективності нижніх кінцівок.
2. Мінімальні спазми м'язів або атаксія, визначена спеціальними тестами.
3. а) Парез однієї руки.  
б) Сильне ураження одного тазового суглоба.
4. а) Ампутація ноги нижче коліна.  
б) Подвійна ампутація стоп.  
в) Ампутація кистей більше 1/2 довжини долоні.

Пояснення до таблиць 1, 2, 3, 4, 5.

1. До навчально-тренувальної групи зараховуються спортсмени-інваліди, які виконали норматив третього дорослого розряду.

До групи спортивного вдосканалення зараховуються спортсмени-інваліди, які виконали норматив кандидата у майстри спорту на змаганнях рангом не нижче Чемпіонату України.

До групи вищої спортивної майстерності зараховуються спортсмени-інваліди, які виконали норматив майстра спорту на змаганнях рангом не нижче Чемпіонату України.

2. Спортсмени-інваліди, котрі не підтвердили рівень своєї майстерності на наступний навчально-тренувальний рік переводяться до групи рангом нижче.

3. В одній групі одночасно дозволяється займатися спортсменам-інвалідам з різних класів, у цьому разі наповненість групи визначається у процентному співвідношенні відносно їх класу.

4. Умови виконання розрядних нормативів.

Заслужений майстер спорту України – посісти 1 місце на Всесвітніх Паралімпійських іграх, посісти не менш як тричі друге місце на Всесвітніх Паралімпійських іграх.

Майстер спорту України міжнародного класу – посісти:

1-4 місце на Всесвітніх Паралімпійських іграх

1-3 місце на Чемпіонаті Світу

1-2 місце на Чемпіонаті Європи,

посісти не менш як тричі третє місце на Чемпіонаті Європи.

Увійти до складу естафетних команд, які посіли:

1-3-місце на Всесвітніх Паралімпійських іграх.

1-2 місце на Чемпіонаті Світу.

1 - місце на Чемпіонаті Європи.

При умові участі не менш як чотирьох команд з різних країн світу.

Майстер спорту України, Кандидат у Майстри спорту та 1 розряд при умові виконання тимчасового нормативу затверджених Федерацією. На міжнародних змаганнях та чемпіонаті України в особистому заліку або на першому етапі естафети.

Масові розряди – на змаганнях будь-якого рівня.

Таблиця 1.

Направленість	Кількість спортсменів			Кіл-ть годин на тиж-день	Кіл-ть груп на ставку 18 год.	Кіл-ть лідерів на 1 дорів.
	у групі	дебілі-зм	важкий дебіл.			
Оздоровча або початкового навчання	8	5	2	6	3	2-3
Навчально-тренувальна	6	4	2	9	2	2-3
Спортивного удосконалення	4	2	2	9	2	2-4
Вищої спортивної майстерності	3	2	2	18-24	1	2-3
Призери та переможці Чемпіонатів Європи, Світу та ПІ у змаганнях IPC	1	1	1	18-27	1	1

Таблиця 2

Направленість групи	Клас	Кількість людей у групі	% відносно 1 людини до групи	Кількість годин за тиждень на 1 групу	Кількість груп на ставку у тиждень	Кількість тренув. занять за тиждень	Кількість людей на доріжку 25м.
1	2	3	4	5	6	7	8
Оздоровча або по- чаткового навчання	Б1	2	50	3	6	2-3	2
	Б2	7	25	3	6	2-3	4
	Б3	8	17	3	6	2-3	8
Навчально-трену- вальна	Б1	2	50	4.30	4	3-4	2
	Б2	5	33	4.30	4	3-4	3
	Б3	6	20	4.30	4	3-4	6
Спортивного удосконалення	Б1	1	100	9	2	5-6	1
	Б2	4	50	9	2	5-6	2
	Б3	5	35	9	2	5-6	5
Вищої спортивної майстерності	Б1	1	100	18-24	1	6-9	1
	Б2	2	50	18-24	1	6-9	2
	Б3	3	33	18-24	1	6-9	3
Призери, переможці чемпіонату Європи, Світу та ПІ.	Б1	1	100	18-27	1	6-9	1
	Б2	1	100	18-27	1	6-9	1
	Б3	1	100	18-27	1	6-9	1

Таблиця 3

Направленість групи	Клас	Кількість людей у групі	% відносно людини до групи	Кількість годин на 1 тижень	Кількість груп на ставку у тижень	Кількість тренувальних занять за тижень	Кількість днів у тижень
1	2	3	4	5	6	7	8
Оздоровча або по- чаткового навчання	S1-S3	1	100	3	6	2-3	2
	S4-S5	4	25	3	6	2-3	4
	S6-S7	7	14	3	6	2-3	3
	S8-S10	8	12.5	3	6	2-3	6
Навчально-трену- вальна	S1-S3	1	100	4.30	4	3-4	2
	S4-S5	3	33	4.30	4	3-4	3
	S6-S7	4	25	4.30	4	3-4	4
	S8-S10	6	17	4.30	4	3-4	6
Спортивного удосконалення	S1-S3	1	100	9	2	5-6	3
	S4-S5	2	50	9	2	5-6	2
	S6-S7	4	25	9	2	5-6	4
	S8-S10	5	30	9	2	5-6	5
Вищої спортивної майстерності	S1-S3	1	100	18-24	1	6-9	1
	S4-S5	2	50	18-24	1	6-9	2
	S6-S7	2	50	18-24	1	6-9	2
	S8-S10	3	33	18-24	1	6-9	3
Призери, переможці чемпіонатів Європи, Світу та ПІ.	S1-S3	1	100	18-27	1	6-9	1
	S4-S5	1	100	18-27	1	6-9	1
	S6-S7	1	100	18-27	1	6-9	1
	S8-S10	1	100	18-27	1	6-9	1

Таблица 4

Ч О Л О В І К И

50 вільний стиль S1-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	1.50.0	2.05.0	2.30.0	3.00.0	3.35.0
2.	1.30.0	1.42.0	2.03.0	2.30.0	3.00.0
3.	1.00.0	1.09.0	1.22.0	1.40.0	2.05.0
4.	0.50.0	0.57.5	1.08.0	1.23.0	1.41.0
5.	0.42.0	0.47.5	0.55.0	1.05.0	1.20.0
6.	0.37.5	0.42.0	0.48.5	0.57.0	1.20.0
7.	0.34.0	0.37.5	0.42.5	0.49.0	0.58.0
8.	0.32.0	0.35.5	0.40.0	0.46.0	0.54.0
9.	0.30.5	0.33.5	0.37.0	0.42.0	0.48.0
10.	0.28.0	0.30.5	0.33.5	0.37.5	0.41.0

100 вільний стиль S1-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	4.00.0	4.30.0	5.20.0	6.20.0	7.30.0
2.	3.20.0	3.43.0	4.26.0	5.20.0	6.20.0
3.	2.10.0	2.30.0	2.55.0	3.35.0	4.25.0
4.	1.50.0	2.05.0	2.26.0	2.56.0	3.34.0
5.	1.34.0	1.45.0	2.00.0	2.20.0	2.50.0
6.	1.20.0	1.30.0	1.42.0	1.59.0	2.20.0
7.	1.12.0	1.20.0	1.30.0	1.43.0	2.00.0
8.	1.09.0	1.16.0	1.25.0	1.37.0	1.53.0
9.	1.06.0	1.12.0	1.20.0	1.29.0	1.42.0
10.	1.02.0	1.06.0	1.12.0	1.20.0	1.28.0

## Ч О Л О В І К И

## 200 вільний стиль S3-S6

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІ р.
3.	4.35.0	5.15.0	6.05.0	7.25.0	9.05.0
4.	3.55.0	4.25.0	5.07.0	6.07.0	7.23.0
5.	3.20.0	3.45.0	4.15.0	4.55.0	5.55.0
6.	2.50.0	3.10.0	3.32.0	4.08.0	4.50.0

## 400 вільний стиль S7-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
7.	5.30.0	5.52.0	6.32.0	7.15.0	8.35.0
8.	5.20.0	5.40.0	6.15.0	6.55.0	8.10.0
9.	5.05.0	5.20.0	5.45.0	6.15.0	6.50.0
10.	4.45.0	4.58.0	5.14.0	5.34.0	5.59.0

## 50 на спині S1-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	1.50.0	2.10.0	2.36.0	3.10.0	3.50.0
2.	1.35.0	1.50.0	2.10.0	2.36.0	3.00.0
3.	1.02.0	1.12.0	1.25.0	1.44.0	2.10.0
4.	0.59.0	1.06.0	1.15.0	1.27.0	1.42.0
5.	0.52.0	0.59.0	1.07.0	1.17.0	1.30.0
6.	0.42.0	0.47.0	0.54.0	1.03.5	1.14.0
7.	0.40.0	0.45.0	0.51.5	1.00.0	1.10.0
8.	0.38.0	0.42.5	0.48.5	0.55.0	1.04.0
9.	0.35.0	0.39.0	0.44.0	0.50.0	0.58.0
10.	0.33.0	0.37.0	0.41.5	0.47.0	0.54.0



## Ч О Л О В І К И

100 на спині S6-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
6.	1.30.0	1.41.0	1.55.0	2.14.0	2.37.0
7.	1.27.0	1.38.0	1.51.0	2.08.0	2.30.0
8.	1.23.0	1.32.0	1.44.0	2.00.0	2.20.0
9.	1.16.0	1.24.0	1.34.0	1.47.0	2.04.0
10.	1.12.5	1.20.0	1.29.5	1.43.0	1.59.0

50 брас S1-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	2.00.0	2.17.0	2.38.0	3.06.0	3.43.0
2.	1.25.0	1.41.0	1.57.0	2.18.0	2.46.0
3.	1.08.0	1.17.0	1.30.0	1.46.0	2.08.0
4.	0.57.0	1.05.0	1.16.0	1.30.0	1.48.0
5.	0.50.0	0.56.5	1.05.0	1.16.0	1.30.0
6.	0.47.5	0.54.0	1.02.0	1.12.0	1.25.0
7.	0.45.5	0.51.5	0.59.0	1.09.0	1.21.0
8.	0.43.0	0.48.0	0.54.0	1.02.0	1.12.0
9.	0.39.5	0.43.5	0.49.0	0.56.0	1.05.0
10.	0.38.0	0.42.0	0.47.0	0.54.0	1.02.0

100 брас S4-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
4.	2.02.0	2.18.0	2.40.0	3.08.0	3.45.0
5.	1.47.0	2.00.0	2.17.0	2.39.0	3.08.0
6.	1.42.0	1.55.0	2.11.0	2.32.0	3.00.0
7.	1.39.0	1.51.0	2.06.0	2.26.0	2.53.0
8.	1.32.0	1.42.0	1.55.0	2.12.0	2.34.0
9.	1.25.0	1.33.5	1.44.5	1.59.0	2.18.0
10.	1.22.0	1.30.0	1.40.0	1.54.0	2.12.0

Ч О Л О В І К И

50 батерфляй S3-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
3.	1.30.0	1.43.0	1.59.0	2.20.0	2.58.0
4.	1.06.0	1.15.0	1.27.0	1.43.0	2.04.0
5.	0.54.0	1.00.0	1.09.0	1.20.0	1.35.0
6.	0.45.0	0.50.0	0.57.0	1.06.0	1.18.0
7.	0.39.0	0.43.0	0.48.5	0.55.5	1.05.0
8.	0.37.0	0.40.5	0.45.5	0.51.5	1.00.0
9.	0.33.5	0.36.0	0.40.5	0.46.0	0.54.5
10.	0.31.0	0.33.0	0.37.0	0.42.0	0.49.5

100 батерфляй S8-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
8.	1.25.0	1.34.0	1.46.0	2.02.0	2.23.0
9.	1.12.0	1.19.0	1.28.5	1.41.0	1.57.0
10.	1.09.0	1.16.0	1.25.0	1.37.0	1.52.0

150 комплексне плавання SM1-SM4

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	6.05.0	6.56.0	8.02.0	9.28.0	11.25.0
2.	5.00.0	5.42.0	6.37.0	7.48.0	9.20.0
3.	4.00.0	4.34.0	5.18.0	6.15.0	7.30.0
4.	3.15.0	3.42.0	4.17.0	5.03.0	6.04.0

Ч О Л О В І К И

200 комплексне плавання SMS-SM10

Клас	МС	КМС	Iр.	IIр.	IIIр.
5.	4.00.0	4.28.0	5.05.0	5.54.0	6.58.0
6.	3.20.0	3.44.0	4.15.0	4.55.0	5.48.0
7.	3.04.0	3.24.0	3.50.0	4.25.0	5.10.0
8.	2.55.0	3.14.0	3.39.0	4.12.0	4.55.0
9.	2.38.0	2.54.0	3.15.0	3.42.0	4.17.0
10.	2.30.0	2.45.0	3.05.0	3.30.0	4.04.0

Таблица 5

Ж И Н К И

50 вільний стиль S1-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	2.40.0	3.02.0	3.29.0	4.01.0	4.38.0
2.	1.47.0	2.06.0	2.27.0	2.50.0	3.15.0
3.	1.15.0	1.29.0	1.45.0	2.03.0	2.23.0
4.	1.02.0	1.08.5	1.20.0	1.35.0	1.54.0
5.	0.50.0	0.56.0	1.04.0	1.14.0	1.28.0
6.	0.44.0	0.49.5	0.56.5	1.06.0	1.18.0
7.	0.40.0	0.44.5	0.50.0	0.57.5	1.07.0
8.	0.38.0	0.42.0	0.47.5	0.54.5	1.04.0
9.	0.34.0	0.37.5	0.42.0	0.48.0	0.56.0
10.	0.32.5	0.35.5	0.40.0	0.45.5	0.52.5

100 вільний стиль S1-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	5.35.0	6.23.0	7.23.0	8.32.0	9.56.0
2.	3.50.0	4.22.0	5.04.0	5.58.0	7.10.0
3.	2.40.0	3.02.0	3.31.0	4.08.0	5.00.0
4.	2.12.0	2.28.5	2.52.0	3.23.0	4.02.0
5.	1.48.0	2.01.0	2.18.0	2.40.0	3.09.0
6.	1.35.0	1.46.0	2.01.0	2.20.0	2.45.0
7.	1.26.0	1.35.5	1.48.0	2.04.0	2.25.0
8.	1.22.0	1.31.0	1.43.0	1.58.0	2.18.0
9.	1.14.0	1.21.0	1.31.0	1.44.0	2.01.0
10.	1.11.0	1.18.0	1.27.0	1.39.0	1.55.0

200 вільний стиль S3 - S6

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
3.	5.35.0	6.24.0	7.22.0	8.40.0	10.25.0
4.	4.40.0	5.16.0	6.00.0	7.02.0	8.20.0
5.	3.44.0	4.12.0	4.46.0	5.25.0	6.35.0
6.	3.20.0	3.40.0	4.12.0	4.52.0	5.45.0

400 вільний стиль S7-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
7.	6.35.0	7.02.0	8.00.0	9.02.0	10.40.0
8.	6.20.0	6.45.0	7.35.0	8.36.0	10.10.0
9.	5.35.0	6.04.0	6.45.0	7.40.0	8.54.0
10.	5.20.0	5.50.0	6.25.0	7.15.0	8.20.0

100 на спині S6-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
6.	1.50.0	2.03.0	2.20.0	2.42.0	3.12.0
7.	1.44.0	1.55.0	2.10.0	2.30.0	2.55.0
8.	1.40.0	1.51.0	2.05.0	2.24.0	2.48.0
9.	1.29.0	1.38.0	1.50.0	2.05.0	2.25.0
10.	1.25.0	1.33.5	1.45.0	2.00.0	2.19.0

Ж І Н К И

200 вільний стиль 83-86

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІ р.
3.	5.35.0	6.24.0	7.22.0	8.40.0	10.25.0
4.	4.40.0	5.16.0	6.00.0	7.02.0	8.20.0
5.	3.44.0	4.12.0	4.46.0	5.25.0	6.35.0
6.	3.20.0	3.40.0	4.12.0	4.52.0	5.45.0

400 вільний стиль 87-910

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
7.	6.35.0	7.02.0	8.00.0	9.02.0	10.40.0
8.	6.20.0	6.45.0	7.35.0	8.36.0	10.10.0
9.	5.35.0	6.04.0	6.45.0	7.40.0	8.54.0
10.	5.20.0	5.50.0	6.25.0	7.15.0	8.20.0

50 на спині 91-910

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	2.45.0	3.08.0	3.38.0	4.18.0	5.10.0
2.	1.54.0	2.10.0	2.30.0	2.57.0	3.32.0
3.	1.23.0	1.35.0	1.50.0	2.10.0	2.36.0
4.	1.10.0	1.20.0	1.33.0	1.50.0	2.12.0
5.	1.04.0	1.12.0	1.22.0	1.35.0	1.52.0
6.	0.52.0	0.58.5	1.07.0	1.18.0	1.32.0
7.	0.49.0	0.54.5	1.02.0	1.11.0	1.23.0
8.	0.47.0	0.52.5	0.59.5	1.08.0	1.20.0
9.	0.41.5	0.46.0	0.52.0	0.59.0	1.09.0
10.	0.39.5	0.43.5	0.49.5	0.56.5	1.06.0

Ж І Н К И  
100 на спині S6-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
6.	1.50.0	2.03.0	2.20.0	2.42.0	3.12.0
7.	1.44.0	1.55.0	2.10.0	2.30.0	2.55.0
8.	1.40.0	1.51.0	2.05.0	2.24.0	2.48.0
9.	1.29.0	1.38.0	1.50.0	2.05.0	2.25.0
10.	1.25.0	1.33.5	1.45.0	2.00.0	2.19.0

50 брас S1-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	2.30.0	2.51.0	3.18.0	3.54.0	4.44.0
2.	1.40.0	1.54.0	2.12.0	2.36.0	3.07.0
3.	1.11.0	1.21.0	1.34.0	1.51.0	2.14.0
4.	1.09.0	1.18.5	1.31.5	1.48.0	2.10.0
5.	1.04.5	1.12.0	1.22.5	1.41.0	1.54.0
6.	1.01.0	1.08.5	1.18.0	1.31.0	1.48.0
7.	0.58.0	1.06.0	1.15.0	1.26.0	1.40.0
8.	0.50.0	0.55.0	1.02.5	1.12.0	1.24.0
9.	0.45.0	0.49.5	0.51.0	1.03.0	1.12.0
10.	0.43.5	0.48.0	0.54.0	1.01.0	1.09.0

100 брас S4-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
4.	2.25.0	2.45.0	3.11.0	3.45.0	4.30.0
5.	2.16.0	2.32.0	2.53.0	3.21.0	3.57.0
6.	2.08.0	2.23.0	2.43.0	3.09.0	3.43.0
7.	2.04.0	2.18.0	2.36.0	3.00.0	3.30.0
8.	1.46.0	1.56.0	2.11.0	2.31.0	2.57.0
9.	1.36.0	1.45.0	1.58.0	2.14.0	2.35.0
10.	1.33.0	1.42.0	1.54.0	2.10.0	2.30.0

Ж І Н К И

50 батерфляй S3-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
3.	1.40.0	1.54.0	2.12.0	2.36.0	3.07.0
4.	1.20.0	1.31.0	1.46.0	2.05.0	2.30.0
5.	1.06.0	1.14.0	1.24.0	1.38.0	1.45.0
6.	0.54.0	1.00.0	1.09.0	1.20.0	1.35.0
7.	0.48.0	0.53.0	1.00.0	1.09.0	1.21.0
8.	0.47.0	0.52.0	0.58.0	1.06.0	1.17.0
9.	0.40.0	0.44.0	0.50.0	0.57.5	1.07.0
10.	0.38.0	0.41.5	0.47.5	0.54.5	1.03.0

100 батерфляй S8-S10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
8.	1.40.0	1.51.0	2.05.0	2.24.0	2.48.0
9.	1.25.0	1.33.5	1.45.0	2.00.0	2.20.0
10.	1.21.0	1.29.0	1.40.5	1.54.5	2.14.0

150 комплексне плавання SM1-SM4

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
1.	8.30.0	9.41.0	11.14.0	13.15.0	15.55.0
2.	5.40.0	6.28.0	7.30.0	8.51.0	10.37.0
3.	4.40.0	5.19.0	6.10.0	7.16.0	8.43.0
4.	3.50.0	4.22.0	5.04.0	5.59.0	7.11.0



Ж І Н К И

200 комплексне плавання SMS-SM10

Клас	МС	КМС	Ір.	ІІр.	ІІІр.
5.	4.36.0	5.09.0	5.52.0	6.48.0	8.02.0
6.	4.10.0	4.40.0	5.19.0	6.10.0	7.16.0
7.	3.46.0	4.11.0	4.44.0	5.27.0	6.23.0
8.	3.40.0	4.04.0	4.36.0	5.17.0	6.11.0
9.	2.59.0	3.17.0	3.41.0	4.12.0	4.52.0
10.	2.55.0	3.12.5	3.35.5	4.05.5	4.45.0

О С О Б И С Т А    К А Р Т К А    С П О Р Т С М Е Н А

\_\_\_\_\_ Дата народження \_\_\_\_\_

(Прізвище, ім'я та по-батькові)

Вид ураження \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

У якому віці почав займатися \_\_\_\_\_

Місце проживання \_\_\_\_\_

Місце навчання (роботи) \_\_\_\_\_

Спортивне звання \_\_\_\_\_

Особистий тренер \_\_\_\_\_

Найкращий спортивний  
результат \_\_\_\_\_

(спосіб, дистанція, результат)

Результат, який планується 19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

Показники фізичного розвитку

19\_\_                    19\_\_                    19\_\_                    19\_\_

Зріст \_\_\_\_\_

Вага \_\_\_\_\_

Сила кисті  
(динамометрія) \_\_\_\_\_

Ж Е Л \_\_\_\_\_

Дата проходження медобслідування та висновок лікаря

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

Методичні пропозиції розроблені :

Викладачем кафедри плавання ДДЮКіС  
Вдовиченко Ю.А.

При консультаційній допомозі:

Ректора ДДЮКіС  
професора Шаповалова В.П.

Президента Української Федерації інвалідів з УОР/І  
Сушкевича В.М.

Президента Української Федерації інвалідів з порушенням  
зору  
Осадчого О.М.

Президента Української Федерації інвалідів з вадами  
фізичного та розумового розвитку  
Шелковнікової В.В.

Заступника голови Українського "Інваспорту"  
Варламової Н.В.

Методичні пропозиції затверджені на засіданні Вченої ради  
Дніпропетровського Державного інституту фізичної культури і  
спорту протокол № 7 від 28 червня 1995 року.