

Нормативы по плаванию на 2022 – 2025 годы

Полные таблицы нормативов по плаванию на 2022 – 2025 годы, включая юношеские разряды. Отдельно таблицы с нормативами для женщин и мужчин, каждая из которых разделена по результатам для бассейна 25 и 50 метров.

Разрядные нормативы плавания на 2022 – 2025 год женщины

Женщины, бассейн 25 м (минут : секунд , долей секунд)									
Дистанция	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (ю)	II (ю)	III (ю)
50 м вольный стиль	24,19	25,95	26,75	28,05	30,75	32,75	39,75	49,75	59,25
100 м вольный стиль	52,66	56,40	1:00,40	1:04,24	1:11,80	1:19,50	1:33,50	1:53,50	2:12,50
200 м вольный стиль	1:54,74	2:04,25	2:12,55	2:21,25	2:37,00	2:55,00	3:26,00	4:06,00	4:44,00
400 м вольный стиль	4:01,47	4:23,00	4:38,00	4:56,00	5:37,00	6:21,00	7:32,00	8:43,00	9:54,00
800 м вольный стиль	8:16,54	9:00,00	9:34,00	10:15,00	11:46,00	13:19,00	16:04,00	18:34,00	21:04,00
1500 м вольный стиль	16:02,75	17:22,50	18:31,50	20:14,50	22:44,50	26:07,50	30:15,00	34:20,00	38:30,00
50 м на спине	27,56	28,85	30,05	31,75	36,75	40,75	47,25	57,25	1:07,25
100 м на спине	58,91	1:04,00	1:08,90	1:13,40	1:21,50	1:31,50	1:45,50	2:08,50	2:28,50
200 м на спине	2:06,59	2:18,75	2:26,75	2:35,75	2:55,00	3:17,00	3:51,00	4:36,00	5:16,00
50 м брасс	30,62	32,65	34,45	36,15	40,25	44,25	51,75	1:01,75	1:11,75
100 м брасс	1:06,06	1:12,40	1:16,40	1:21,40	1:30,00	1:42,00	2:06,50	2:16,50	2:37,50
200 м брасс	2:22,76	2:35,25	2:44,25	2:54,75	3:15,00	3:40,00	4:17,00	4:52,00	5:34,00
50 м баттерфляй	25,64	27,50	28,65	31,15	33,75	36,75	43,75	53,75	1:03,75
100 м баттерфляй	56,81	1:01,90	1:05,40	1:09,90	1:19,50	1:30,50	1:42,50	2:01,50	2:21,50
200 м баттерфляй	2:06,17	2:17,75	2:25,25	2:35,25	2:56,00	3:19,00	3:46,00	4:22,00	5:02,00
100 м комплекс	59,90	1:04,90	1:09,90	1:14,90	1:24,00	1:35,00	1:47,00	2:06,00	2:46,00
200 м комплекс	2:09,31	2:21,75	2:30,25	2:39,75	3:00,00	3:26,00	3:55,00	4:31,00	5:11,00
400 м комплекс	4:33,76	5:01,00	5:18,50	5:40,00	6:24,00	7:17,00	8:18,00	9:29,00	10:40,00

Женщины, бассейн 50 м (минут : секунд , долей секунд)									
Дистанция	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (ю)	II (ю)	III (ю)
50 м вольный стиль	24,78	26,70	27,50	28,80	31,50	33,50	40,50	50,50	1:00,00
100 м вольный стиль	53,90	57,90	1:01,90	1:05,74	1:13,30	1:21,00	1:35,00	1:55,00	2:14,00
200 м вольный стиль	1:57,28	2:07,25	2:15,55	2:24,25	2:40,00	2:58,00	3:29,00	4:09,00	4:47,00
400 м вольный стиль	4:07,26	4:29,00	4:44,00	5:02,00	5:43,00	6:27,00	7:38,00	8:49,00	10:00,00
800 м вольный стиль	8:28,12	9:12,00	9:46,00	10:27,00	11:58,00	13:31,00	16:16,00	18:46,00	21:16,00
1500 м вольный стиль	16:26,08	17:45,00	18:54,00	20:37,00	23:07,00	26:30,00	30:37,50	34:42,50	38:52,50
50 м на спине	28,20	29,20	30,90	32,50	37,50	41,50	48,00	58,00	1:08,00
100 м на спине	59,96	1:06,40	1:10,40	1:14,90	1:23,00	1:33,00	1:47,00	2:10,00	2:30,00
200 м на спине	2:09,31	2:21,75	2:29,75	2:38,75	2:58,00	3:20,00	3:54,00	4:39,00	5:19,00
50 м брасс	31,26	33,40	35,20	36,90	41,00	45,00	52,50	1:02,50	1:12,50
100 м брасс	1:07,07	1:13,90	1:17,90	1:22,90	1:31,50	1:43,50	2:08,00	2:18,00	2:39,00
200 м брасс	2:24,69	2:38,25	2:47,25	2:57,75	3:18,00	3:43,00	4:20,00	4:55,00	5:37,00
50 м баттерфляй	26,20	28,25	29,40	31,90	34,50	37,50	44,50	54,50	1:04,50
100 м баттерфляй	58,03	1:03,40	1:06,90	1:11,40	1:21,00	1:32,00	1:44,00	2:03,00	2:23,00
200 м баттерфляй	2:08,58	2:20,75	2:28,25	2:38,25	2:59,00	3:22,00	3:49,00	4:25,00	5:05,00
200 м комплекс	2:11,88	2:24,75	2:33,25	2:42,75	3:03,00	3:29,00	3:58,00	4:34,00	5:14,00
400 м комплекс	4:38,66	5:07,00	5:24,50	5:46,00	6:30,00	7:23,00	8:24,00	9:35,00	10:46,00

Разрядные нормативы плавания на 2022 – 2025 год мужчины

Мужчины, бассейн 25 м (минут : секунд , долей секунд)									
Дистанция	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (ю)	II (ю)	III (ю)
50 м вольный стиль	21,29	22,65	23,40	24,65	27,05	29,25	35,25	45,25	55,25
100 м вольный стиль	47,05	50,40	53,70	57,10	1:03,50	1:11,00	1:23,50	1:43,50	2:03,50
200 м вольный стиль	1:44,25	1:51,75	1:58,25	2:06,50	2:21,00	2:39,50	3:05,00	3:45,00	4:25,00
400 м вольный стиль	3:42,57	3:59,00	4:11,50	4:28,00	5:03,00	5:44,00	6:40,00	7:36,00	8:32,00
800 м вольный стиль	7:45,64	8:17,00	8:50,00	9:28,00	11:06,00	12:28,00	14:30,00	16:30,00	18:30,00
1500 м вольный стиль	14:42,19	15:38,50	17:16,50	18:15,00	20:37,50	23:37,50	27:40,00	31:40,00	35:40,00
50 м на спине	24,45	26,00	27,55	29,35	32,25	35,75	41,75	51,75	1:01,75
100 м на спине	52,48	57,40	1:00,80	1:04,80	1:13,00	1:21,50	1:34,00	1:56,50	2:16,50
200 м на спине	1:54,41	2:05,55	2:12,25	2:20,00	2:37,00	2:57,00	3:25,00	4:11,00	4:51,00
50 м брасс	26,87	28,45	30,00	31,85	35,25	38,75	45,25	55,25	1:05,25
100 м брасс	58,98	1:03,40	1:07,30	1:11,80	1:20,50	1:28,50	1:44,50	2:03,50	2:23,50
200 м брасс	2:08,35	2:19,25	2:27,25	2:37,25	2:56,50	3:19,50	3:52,00	4:25,00	5:05,00
50 м баттерфляй	22,87	24,15	25,15	27,15	30,25	33,25	38,25	48,25	58,25
100 м баттерфляй	50,66	54,40	58,40	1:01,90	1:10,50	1:20,50	1:30,50	1:49,50	2:09,50
200 м баттерфляй	1:53,47	2:03,75	2:10,75	2:18,75	2:37,50	2:58,00	3:22,00	3:57,00	4:37,00
100 м комплекс	52,74	56,90	1:01,90	1:05,90	1:14,00	1:24,00	1:35,00	1:54,00	2:14,00
200 м комплекс	1:56,37	2:06,75	2:14,25	2:22,75	2:41,00	3:05,00	3:30,00	4:05,00	4:45,00
400 м комплекс	4:09,38	4:31,00	4:46,00	5:05,00	5:46,00	6:34,00	7:29,00	8:25,00	9:21,00

Мужчины, бассейн 50 м (минут: секунд , долей секунд)									
Дистанция	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (ю)	II (ю)	III (ю)
50 м вольный стиль	21,99	23,40	24,15	25,40	27,80	30,00	36,00	46,00	56,00
100 м вольный стиль	48,35	51,90	55,30	58,70	1:05,00	1:12,50	1:25,00	1:45,00	2:05,00
200 м вольный стиль	1:46,72	1:54,75	2:01,45	2:09,75	2:24,00	2:42,50	3:08,00	3:48,00	4:28,00
400 м вольный стиль	3:47,43	4:05,00	4:17,50	4:34,00	5:09,00	5:50,00	6:46,00	7:42,00	8:38,00
800 м вольный стиль	7:58,29	8:29,00	9:02,00	9:41,00	11:18,00	12:40,00	14:42,00	16:42,00	18:42,00
1500 м вольный стиль	15:02,33	16:01,00	17:39,00	18:39,00	21:00,00	24:00,00	28:02,50	32:02,50	36:02,50
50 м на спине	25,19	25,40	26,90	28,70	33,00	36,50	42,50	52,50	1:02,50
100 м на спине	53,77	58,90	1:02,40	1:06,40	1:14,50	1:23,00	1:35,50	1:58,00	2:18,00
200 м на спине	1:57,19	2:08,55	2:15,25	2:23,25	2:40,00	3:00,00	3:28,00	4:14,00	4:54,00
50 м брасс	27,61	29,20	30,70	32,60	36,00	39,50	46,00	56,00	1:06,00
100 м брасс	59,94	1:04,90	1:08,90	1:13,40	1:22,00	1:30,00	1:46,00	2:05,00	2:25,00
200 м брасс	2:10,10	2:22,25	2:30,25	2:40,25	2:59,50	3:22,50	3:55,00	4:28,00	5:08,00
50 м баттерфляй	23,70	24,90	25,90	27,90	31,00	34,00	39,00	49,00	59,00
100 м баттерфляй	51,91	55,90	59,90	1:03,40	1:12,00	1:22,00	1:32,00	1:51,00	2:11,00
200 м баттерфляй	1:56,45	2:06,75	2:13,75	2:21,75	2:40,50	3:01,00	3:25,00	4:00,00	4:40,00
200 м комплекс	1:59,43	2:09,75	2:17,25	2:25,75	2:44,00	3:08,00	3:33,00	4:08,00	4:48,00
400 м комплекс	4:14,98	4:37,00	4:52,00	5:11,00	5:52,00	6:40,00	7:35,00	8:31,00	9:27,00

Условные сокращения:

МСМК - мастер спорта международного класса;

МС - мастер спорта;

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.

Условия для выполнения спортивных разрядов и присвоения спортивных званий:

1. Первое условие - это выполнение результата, который соответствует актуальным нормативам.
2. I, II, III взрослые и юношеские спортивные разряды присваиваются при выполнении нормативов на соревнованиях любого статуса.
3. Звание КМС присваивается при выполнении нормативов на соревнованиях статуса не ниже муниципального образования. Возраст для присвоения звания КМС с 10 лет.
4. Звание МС присваивается при выполнении нормативов на соревнованиях статуса не ниже федерального округа, зональных отборочных соревнованиях, первенствах Москвы и Санкт-Петербурга. Фиксация результатов должна быть электронной, должно быть не менее трех судей всероссийской категории. Звание МС присваивается с 12 лет.
5. Звание МСМК присваивается при выполнении нормативов на официальных международных соревнованиях, первенстве или Кубке России. Фиксация результатов должна быть электронной. На всероссийских соревнованиях должно быть не менее трех судей всероссийской категории. Звание МСМК присваивается с 14 лет.