

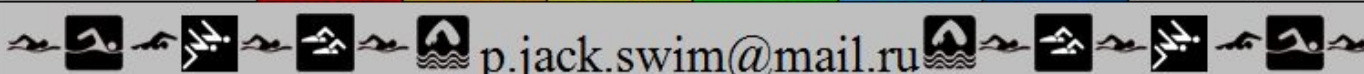















| | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  Таблица расчёта скоростей плавания <i>(Е. Платонов, 2002г.)</i>  | | | | | |
| 25М | 50М | 100М | 200М | 400М | 800М |
| 09.5-10.0 | 21.0-22.0 | 44.0-46.0 | 1.30-1.34 | 3.02-3.10 | 6.06-6.22 |

| | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
|  Таблица расчёта скоростей плавания <i>(Е. Платонов, 2002г.)</i>  | | | | | | | |
| скорость | 25М | 50М | 100М | 200М | 400М | 800М | специализация |
| V7 | | | | | | | спринтер стайер |
| V6 | | | | | | | спринтер стайер |
| V5 | | | | | | | спринтер стайер |
| V4 | | | | | | | спринтер, стайер стайер, спринтер |
| V3 | | | | | | | стайер спринтер |
| V2 | | | | | | | стайер спринтер |
| V1 | | | | | | | стайер спринтер |
| количество | 8-32 | 6-24 | 4-16 | 3-12 | 2-8 | 1-6 | повторений |
|             | | | | | | | |

| | | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 22,0-22,5 | 46,0-47,0 | 1,34-1,36 | 3,10-3,14 | 6,22-6,30 | 12,46-13,02 |
| 22,5-23,0 | 47,0-48,0 | 1,36-1,38 | 3,14-3,18 | 6,30-6,38 | 13,02-13,18 |
| 23,0-23,5 | 48,0-49,0 | 1,38-1,40 | 3,18-3,22 | 6,38-6,46 | 13,18-13,34 |
| 23,5-24,0 | 49,0-50,0 | 1,40-1,42 | 3,22-3,26 | 6,46-6,54 | 13,34-13,50 |
| 24,0-24,5 | 50,0-51,0 | 1,42-1,44 | 3,26-3,30 | 6,54-7,02 | 13,50-14,06 |
| 24,5-25,0 | 51,0-52,0 | 1,44-1,46 | 3,30-3,34 | 7,02-7,10 | 14,06-14,22 |
| 25,0-25,5 | 52,0-53,0 | 1,46-1,48 | 3,34-3,38 | 7,10-7,18 | 14,22-14,38 |
| 25,5-26,0 | 53,0-54,0 | 1,48-1,50 | 3,38-3,42 | 7,18-7,26 | 14,38-14,54 |
| 26,0-26,5 | 54,0-55,0 | 1,50-1,52 | 3,42-3,46 | 7,26-7,34 | 14,54-15,10 |
| 26,5-27,0 | 55,0-56,0 | 1,52-1,54 | 3,46-3,50 | 7,34-7,42 | 15,10-15,26 |
| 27,0-27,5 | 56,0-57,0 | 1,54-1,56 | 3,50-3,54 | 7,42-7,58 | 15,26-15,42 |
| 27,5-28,0 | 57,0-58,0 | 1,56-1,58 | 3,54-3,58 | 7,50-7,58 | 15,42-15,52 |
| 28,0-28,5 | 58,0-59,0 | 1,58-2,00 | 3,58-4,02 | 7,58-8,06 | 15,52-16,14 |
| 28,5-29,0 | 59,0-60,0 | 2,00-2,02 | 4,02-4,06 | 8,06-8,14 | 16,14-16,30 |
| 29,0-29,5 | 60,0-61,0 | 2,02-2,04 | 4,06-4,10 | 8,14-8,22 | 16,30-16,46 |
| 25М | 50М | 100М | 200М | 400М | 800М |