

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления на этап начальной подготовки (до года обучения)  
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы		баллы
			мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	1
			6,8-6,7	7,0-6,9	2
			6,6 и менее	6,8, и менее	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	4	1
			8-9	5-6	2
			10 и более	7 и более	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	1
			+2 - +3	+4 - +5	2
			+4 и более	+6 и более	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110-113	105-108	1
			114-119	109-110	2
			120 и более	111 и более	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	без учета времени	1
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	10,1	10,6	1
			10,0-9,9	10,5-10,3	2
			9,8 и менее	10,4 и менее	3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	3,5	3	1
			3,6-3,9	3,1-3,4	2
			4,0 и более	3,5 и более	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	1	3	1
			2-3	3-5	2
			4 и более	6 и более	3

***Результаты индивидуальных достижений***

Наличие удостоверения о наличии знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за выполнение установленных нормативов испытаний (тестов) по уровню сложности (ступени), соответствующему возрасту поступающих:	золотого - 3 балла серебряного - 2 балла бронзового - 1 балл
---	--

**Примечание:**

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

Для оценки результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки используется бальная система оценки показателей. Если контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

Баллы за выполнение каждого упражнения (теста) заносятся в протокол, суммируются для определения итогового результата. В протоколе также указываются баллы за индивидуальные достижения, в случае, если поступающий предоставил о них сведения при подаче заявления о приеме.

**Минимальный (проходной) балл**, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении всех норматив, включенных в программу индивидуального отбора составляет **-8 баллов**.

Сумма баллов, начисленных поступающему за индивидуальные достижения, не может быть более 3 баллов.

Сумма баллов, полученная при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, включаются в протокол приемной комиссии.

В случае если количество тестируемых успешно сдавших нормативы превышает количество вакантных мест, то предпочтение отдается набравшим **наибольшее количество баллов**.

При равном количестве баллов у поступающих сильнейший определяется приемной комиссией по лучшему результату, показанному поступающим при сдаче показателей (упражнений) нормативов, измеряемых в сантиметрах, секундах.

***Имеют приоритет зачисления в первоочередном порядке:***

- дети участников специальной военной операции (СВО);
- дети из многодетных или малообеспеченных семей.