

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	нормативы		баллы
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1000 м	с	5,50-5,01	6,20-5,31	1
			5,00-4,11	5,30-4,41	2
			4,10 и менее	4.40 и менее	3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13-14	7-8	1
			15-17	9-10	2
			18 и более	11 и более	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4 - +5	+5-+6	1
			+6 - +7	+7 - +8	2
			+8 и более	+9 и более	3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140-165	130-149	1
			166-189	150-164	2
			190 и более	165 и более	3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,3-9,0	9,5-9,3	1
			8,9-8,1	9,2-9,1	2
			8,0 и менее	9,0 и менее	3
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	7,0-7,59	8,0-8,59	1
			8,0-9,0	9,0-10,0	2
			9,1 и более	10,1 и более	3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4	3,5	1
			4,1-4,4	3,6-3,9	2
			4,5 и более	4 и более	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	3	3	1
			3-5	3-5	2
			6 и более	6 и более	3
3.Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивные разряды		третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд		

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
наличие документов, подтверждающих участие в текущем календарном году в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»:	муниципальных-1 балл, региональных -2 балла, всероссийских – 3балла
наличие документов, подтверждающих включение в текущем календарном году в список кандидатов в спортивную сборную команду по виду спорта «плавание»	Района (МО) -1 балл края (области) -2 балла России-3 балла

Примечание:

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Для оценки результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки используется балльная 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 9 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.