**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Упражнения | Единица измерения | нормативы | | баллы |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | 6,9  6,8-6,7  6,6 и менее | 7,1  7,0-6,9  6,8, и менее | 1  2  3 |
| 1.2. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 7  8-9  10 и более | 4  5-6  7 и более | 1  2  3 |
| 1.3. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +1  +2 - +3  +4 и более | +3  +4 - +5  +6 и более | 1  2  3 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 110-113  114-119  120 и более | 105-108  109-110  111 и более | 1  2  3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | | - | без учета времени | без учета времени | 1 |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м  с высокого старта | | с | 10,1  10,0-9,9  9,8 и менее | 10,6  10,5-10,3  10,4 и менее | 1  2  3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом  1 кг за головой. Бросок мяча вперед | | м | 3,5  3,6-3,9  4,0 и более | 3  3,1-3,4  3,5 и более | 1  2  3 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | | количество раз | 1  2-3  4 и более | 3  3-5  6 и более | 1  2  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.

. Начисление баллов за индивидуальные достижения составляют:

- 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.

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.