

**Нормативы общей физической подготовке для зачисления в  
спортивно-оздоровительные группы  
по программе физической подготовки по плаванию**

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м	более 10,0 с - 1 балл 10,0 с - 2 балл менее 10,0с - 3 балла	более 10,5 с - 1 балл 10,5 с - 2 балл менее 10,5с - 3 балла
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг	менее 3,8м - 1 балл 3,8м -2 балла более 3,8м - 3 балла	менее 3,3м - 1 балл 3,3м - 2 балла более 3,3м - 3 балла
	Прыжок в длину с места	менее 160см - 1 балл 160см - 2 балла более 160см - 3 балла	менее 100см - 1 балл 100см - 2 балла более 100см - 3 балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад	на 2 кулака шире длины плеч - 1 балл на ширине плеч - 2 балла на 2 кулака уже ширины плеч - 3 балла	на 2 кулака шире длины плеч - 1 балл на ширине плеч - 2 балла на 2 кулака уже ширины плеч - 3 балла
	Наклон вперед, стоя на возвышении	до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы на длину пальцев-2 балла ниже уровня стопы на длину кисти- 3 балла	до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы на длину пальцев-2 балла ниже уровня стопы на длину кисти- 3 балла

**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.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

Для выявления у поступающих способностей в области физической культуры и спорта проводится тестирование, в форме сдачи нормативов общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

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

Для оценки результатов выполнения нормативов общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы 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.

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

Сумма баллов, полученная при сдаче нормативов по общей физической подготовке для зачисления в спортивно-оздоровительные группы и баллы, начисленные за индивидуальные достижения, включаются в протокол приемной комиссии.

Протокол подписывается всеми членами приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение.

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.

Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.