

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	нормативы		баллы
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1000 м	с	5,50-5,21 5,20-4,50 4,49 и менее	6,20-5,51 5,50-5,01 5,02 и менее	1 2 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13 14-15 16 и более	7 7-8 9 и более	1 2 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4 +5 - +6 +7 и более	+5 +6 - +7 +8 и более	1 2 3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140-149 150-159 160 и более	130-139 140-149 150 и более	1 2 3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,3-9,2 9,1-9,0 8,9 и менее	9,5-9,4 9,3-9,2 9,1 и менее	1 2 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	7,0-7,4 7,6-8,5 8,6 и более	8,0-8,5 8,6-9,5 9,6 и более	1 2 3
2.2.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4 4,1-4,4 4,5 и более	3,5 3,6-3,9 4 и более	1 2 3
3. Уровень спортивной квалификации					
	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский 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 - 3 балла
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

#### **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 **-7 баллов**.

Сумма баллов, начисленных поступающему за индивидуальные достижения, не может быть более 8 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.