

**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 5,00-4,11 4,10 и менее	6,20-5,31 5,30-4,41 4.40 и менее	1 2 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13-14 15-17 18 и более	7-8 9-10 11 и более	1 2 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4 - +5 +6 - +7 +8 и более	+5-+6 +7 - +8 +9 и более	1 2 3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140-165 166-189 190 и более	130-149 150-164 165 и более	1 2 3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,3-9,0 8,9-8,1 8,0 и менее	9,5-9,3 9,2-9,1 9,0 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	7,0-7,59 8,0-9,0 9,1 и более	8,0-8,59 9,0-10,0 10,1 и более	1 2 3
2.3.	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					
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 нормативов, включенных в программу индивидуального отбора составляет ***-7 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.