

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для поступающих по виду спорта «Плавание»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже - 1 спортивного разряда (min возраст - 12 лет - девушки, 13 лет - юноши);

этап совершенствования спортивного мастерства: - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 12 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
				Юноши/мужчины	Девушки/женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег 1000м	мин/сек	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 20 сек
			5,5	6,2			
1.2.	Бег на 2000м	мин/сек	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 30 сек
			9,2	10,4			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительных 5 сгибаний и разгибаний
			13	7	36 раз	15 раз	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 2 подтягивание
			8 раз				
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 3 см
			+4	+5	+9	+13	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,3 сек
			9,3	9,5	8,0	9,0	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 10 см
			140	130	190	165	
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1кг. за головой. Бросок мяча вперед	м.	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 50 см
			4,0	3,5	5,3	4,5	
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
			3				
2.3.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	
			5				
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,5м
			7	8			
2.5.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11м.	м	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с
			6,7	7			
2.6.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее			5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			45	35			

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	100
		4-6 место	80
		7-10 место	70
		11-20 место	60
		21-30 место	40
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, ВС "Северное Сияние" по плаванию	1-3 место	80
		4-6 место	60
		7-10 место	40
		11-20 место	30
		21-30 место	20
3	Первенство ФО	1-3 место	70
		4-6 место	50
		7-10 место	40
4	Чемпионат и Первенство субъекта РФ	1-3 место	50