

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию»  
Протокол № 1  
от «27» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 49 от 28.04. 2023 г.



ГБУ ДО  
«СШОР Кузбасса по плаванию»  
В.Г. Бабичук  
2023 года

## ПОРЯДОК

приема лиц на обучение по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки по видам спорта (плавание и подводный спорт)  
в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию»

Кемерово, 2023 год

## 1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок приема лиц на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (плавание и подводный спорт) (далее – Порядок) в государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию» разработан в соответствии приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Настоящие Порядок регламентирует прием граждан (далее – поступающие) в государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию» (далее – Учреждение) для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (плавание и подводный спорт) (далее – Программа), разработанных на основе федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта (плавание и подводный спорт) за счет средств бюджета Кемеровской области-Кузбасса.

1.3. При приеме поступающих, требования к уровню их образования не предъявляются.

В Учреждение принимаются граждане из числа лиц, не имеющих медицинских противопоказаний и прошедших предварительный индивидуальный отбор.

1.4. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических умений, психологических способностей, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование по общей физической подготовке (Приложение №1. Нормативы из Федерального стандарта по виду спорта).

1.5. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются приказом директора Учреждения.

Приемная и апелляционная комиссии формируются из числа тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов, а также других специалистов Учреждения, участвующих в реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Апелляционная комиссия формируется из числа работников Учреждения, не входящих в состав приемной комиссии.

Секретарь приемной и апелляционной комиссии может не входить в состав указанных комиссий.

Организацию работы приемной и апелляционной комиссий, организацию личного приема директором Учреждения совершеннолетних поступающих, а также законных представителей несовершеннолетних поступающих, осуществляет секретарь приемной комиссии.

1.6. При приеме поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение прав поступающих, прав законных представителей



несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

1.7. Не позднее чем за месяц до начала приема документов Учреждение на своем информационном стенде и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – официальный сайт) в целях ознакомления с ними поступающих и их родителей (законных представителей) размещает следующие документы и информацию:

- копию Устава Учреждения;
- копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;
- условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- количество бюджетных мест в соответствующем году по Программе, а также количество вакантных мест для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствующем году;
- сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы индивидуального отбора поступающих по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по каждой дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение;
- образец заявления о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – Заявление).
- информацию о необходимости прохождения поступающими обязательного предварительного медицинского обследования.

1.8. Количество поступающих, принимаемых в Учреждение на бюджетной основе определяется министерством физической культуры и спорта Кузбасса (далее – Учредителем) в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных услуг по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

1.9. Основаниями для отказа в приеме в Учреждение являются:

- отсутствие вакантных мест для приема поступающих в Учреждение;
- Отрицательные результаты индивидуального отбора или неявка поступающего для прохождения индивидуального отбора в Учреждение;
- медицинские противопоказания для прохождения спортивной подготовки по избранному виду спорта.



1.10. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование телефонных линий и раздела на официальном сайте Учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

## **2. Организация приема поступающих для освоения программы спортивной подготовки**

2.1. Организация приема и зачисления поступающих осуществляется приемной комиссией Учреждения.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

2.2. Прием в Учреждение осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 18 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих (приложение № 2 или № 3).

Заявления могут подаваться одновременно в несколько Организаций.

2.3. В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

- наименование дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

- дата и место рождения поступающего;

- фамилия, имя и отчество (при наличии) родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего;

- номера телефонов поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего (при наличии);

- адрес электронной почты поступающего;

- адрес места жительства поступающего, места пребывания или места фактического проживания;

- согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных (Приложение №4 или №5).

2.4. В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего с Уставом Учреждения, со сведениями и дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и другими локальными нормативными актами, регламентирующими Учреждение и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

2.5. При подаче заявления о приеме представляются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении поступающего;

- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;



- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- копия страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования (СНИЛС);
- 2 фотографии поступающего размером 3 x 4 см.
- документ, подтверждающий наличие спортивного разряда и (или) другие документально подтвержденные достижения поступающего (при наличии).

2.6. Заявление и документы, указанные в пункте 2.5. Порядка, подаются одним из следующих способов:

- лично в Учреждение по адресу: г. Кемерово, ул. Тухачевского, 19, оф. 215;
- через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

- в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Учреждения [kemplavanie@mail.ru](mailto:kemplavanie@mail.ru). Результатом приема документов считается входящий номер в ответном письме. Документы оформленные не правильно, не по форме или не в полном объеме не принимаются.

2.7. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

2.8. Организация осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки персональных данных поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

2.9. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждение.

### **3. Организация проведения индивидуального отбора поступающих**

3.1. Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Допуск к индивидуальному отбору поступающих оформляется решением приемной комиссии на основании заявлений о приеме в учреждение и предоставлении соответствующих документов согласно пунктам 2.3. и 2.5. настоящего Порядка не позднее 3 рабочих дней до начала проведения индивидуального отбора.

Решение приемной комиссии размещается на информационном стенде и/или на официальном сайте Учреждения в день принятия решения.

Поступающие при не полном комплекте документов, предусмотренных пунктами 2.3. и 2.5. настоящих Правил, к индивидуальному отбору не допускаются.



Сроки проведения индивидуального отбора поступающих устанавливаются Учреждением самостоятельно и утверждаются приказом директора Учреждения.

3.2. Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме сдачи контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке в соответствии с федеральным стандартом.

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

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

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга поступающих с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и/или на официальном сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.5. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первичном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

3.6. В дополнительные дни к индивидуальному отбору по решению приемной комиссии допускаются поступающие:

- не явившиеся на индивидуальный отбор по уважительной причине (по болезни) при наличии документального подтверждения и заявления законных представителей поступающего;

- по решению апелляционной комиссии.

3.7. Перед началом индивидуального отбора проводится регистрация лиц, прибывших для прохождения индивидуального отбора, и инструктаж по технике безопасности.

#### **4. Оформление, утверждение и (или) аннулирование результатов**

4.1. По итогам проведения индивидуального отбора председатель приемной комиссии в течение 2 рабочих дней после его проведения представляет в администрацию Учреждения протокол, в котором указываются: фамилии, имена, отчества (при наличии) поступающих, результаты сдачи контрольных упражнений по общей физической подготовке и итоговая оценка «зачет» или «незачет», фамилии, имена, отчества (при наличии) председателя, членов приемной комиссии, количество поступающих, допущенных к индивидуальному отбору, количество не явившихся на индивидуальный отбор по уважительной причине с указанием их фамилии, имени, отчества (при наличии) и причины неявки, количество поступающих, не явившихся на индивидуальный отбор по неуважительной причине с указанием их фамилии, имени, отчества (при



наличии), время проведения индивидуального отбора (начало и окончание), дата проведения индивидуального отбора (приложение № 6).

Протокол подписывают председатель и все члены приемной комиссии в день проведения индивидуального отбора.

4.2. В случае, если апелляционной комиссией была удовлетворена апелляция поступающего или законных представителей поступающего о нарушении установленного порядка проведения индивидуального отбора, приемная комиссия принимает решение об аннулировании результата индивидуального отбора данного поступающего, а также о допуске к индивидуальному отбору в дополнительные дни.

4.3. В случае, если апелляционной комиссией была удовлетворена апелляция поступающего или законных представителей поступающего с выставленным результатом индивидуального отбора, приемная комиссия принимает решение об изменении результата индивидуального отбора согласно решению апелляционной комиссии.

4.4. При установлении фактов нарушения поступающими установленного порядка проведения индивидуального отбора приемная комиссия принимает решение об аннулировании результата индивидуального отбора поступающего.

4.5. Если нарушение совершено членами приемной комиссии, то приемная комиссия принимает решение об аннулировании результатов испытания поступающих, чьи результаты были искажены, а также о повторном допуске их к испытаниям в дополнительные дни.

4.6. Решение об изменении или аннулировании результатов индивидуального отбора в случаях, предусмотренных настоящими Правилами, принимается приемной комиссией в течение одного рабочего дня с момента принятия апелляционной комиссией соответствующего решения.

## **5. Подача и рассмотрение апелляции**

5.1. Совершеннолетние поступающие, а также родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих в Учреждение, имеют право подать письменную апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора (далее – апелляция) в апелляционную комиссию (приложение № 7) не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

5.2. Рассмотрение апелляций проводится не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие или родители (законные представители) несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

5.3. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии,



участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

5.4. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение оформляется протоколом (приложение № 8) и доводится до сведения подавшего апелляцию поступающего или законных представителей поступающего (под подпись) в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

5.5. Повторное проведение индивидуального отбора поступающего проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

5.6. Подача апелляции по процедуре и (или) результатов проведения повторного индивидуального отбора не допускается.

## **6. Порядок зачисления и дополнительный прием лиц в Учреждение**

6.1. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной или апелляционной комиссии (в случае подачи апелляции) не позднее 01 сентября текущего года.

6.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих.

6.3. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного индивидуального отбора поступающих до 10 октября текущего года.

6.4. Организация дополнительного приема и зачисления поступающих осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

6.5. Сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и/или на официальном сайте Учреждения.



Приложение 1  
к Порядку приема лиц на обучение  
по дополнительным образовательным программам  
спортивной подготовки по видам спорта  
(плавание и подводный спорт)  
в ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по плаванию»

**ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Плавание: 100 м комплексное плавание (25м баттерфляй +25м на спине + 25м брасс + 25м кроль на груди) Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Плавание: 200 м комплексное плавание Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40



1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления на этап высшего спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
	Исходное положение – стоя, держа	количество	не менее	



2.4.	гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	раз	5
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

**ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПОДВОДНЫЙ СПОРТ**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,5	3
2.2.	100 м в классических ластах		Без учета времени		Без учета времени	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5



1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	200 м в классических ластах		выполнить технически правильно	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
на этап высшего спортивного мастерства**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,8	8,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			