

***ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ  
«УМЕЮ ПЛАВАТЬ» НА 2022 ГОД***

**Приемные нормативы по общей физической подготовке  
ПЕРВЫЙ ЭТАП**

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	13	4	5	9
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
5.	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	65	60	55	65	60	55

**Приемные нормативы по общей физической подготовке  
ВТОРОЙ ЭТАП**

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	15	5	6	10
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,4	8,6	10,0	9,6	8,8
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+1	+3	+7	+3	+5	+10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	135	155	115	125	145
5.	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	60	55	50	60	55	50

**Приемные нормативы по общей физической подготовке  
ТРЕТИЙ ЭТАП**

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	17	5	7	12
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
5.	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	55	50	40	55	50	40

## Приемные нормативы на воде

### ПЕРВЫЙ ЭТАП

№ п/п	Название упражнения	Баллы
1	«Звездочка»: 0-4 секунд 4,5-9 секунд 9,5-14 секунд 14,5-19 секунд 19,5> секунд	0 1 2 3 4
2	«Поплавок»: 0-4 секунд 4,5-9 секунд 9,5-14 секунд 14,5-19 секунд 19,5> секунд	0 1 2 3 4
3	Достать предмет со дна: с 3 и более раз со 2 раза с 1 раза	1 2 3
4	Проплыть с доской в руках, работа ног кролем на груди: до 1,5 метра 1,5-3 метра 3-5 метров 5-7 метров 7-10 метров	0 1 2 3 4

## Приемные нормативы на воде

### ВТОРОЙ ЭТАП

<b>Дистанция</b>			
<b>ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (25 метров)</b>			
<b>Мальчики</b>		<b>Девочки</b>	
<b>время (сек.)</b>	<b>баллы</b>	<b>время (сек.)</b>	<b>баллы</b>
<18,37	20	<21,87	20
18,37	15	21,87	15
18,87	14	22,37	14
19,37	13	22,87	13
19,87	12	23,37	12
20,37	11	23,87	11
20,87	10	24,37	10
21,37	9	24,87	9
21,87	8	25,37	8
22,37	7	25,87	7
22,87	6	26,37	6
23,37	5	26,87	5
23,87	4	27,37	4
24,37	3	27,87	3
24,87	2	28,37	2
25,37	1	28,87	1
>25,37	0	>28,87	0
<b>НА СПИНЕ (25 метров)</b>			
<b>Мальчики</b>		<b>Девочки</b>	
<b>время (сек.)</b>	<b>баллы</b>	<b>время (сек.)</b>	<b>баллы</b>
<21,62	20	<24,37	20
21,62	15	24,37	15
22,12	14	24,87	14
22,62	13	25,37	13
23,12	12	25,87	12
23,62	11	26,37	11
24,12	10	26,87	10
24,62	9	27,37	9
25,12	8	27,87	8
25,62	7	28,37	7
26,12	6	28,87	6
26,62	5	29,37	5
27,12	4	29,87	4
27,62	3	30,37	3
28,12	2	30,87	2
28,62	1	31,37	1
>28,62	0	>31,37	0

БРАСС (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<23,37	20	<26,62	20
23,37	15	26,62	15
23,87	14	27,12	14
24,37	13	27,62	13
24,87	12	28,12	12
25,37	11	28,62	11
25,87	10	29,12	10
26,37	9	29,62	9
26,87	8	30,12	8
27,37	7	30,62	7
27,87	6	31,12	6
28,37	5	31,62	5
28,87	4	32,12	4
29,37	3	32,62	3
29,87	2	33,12	2
30,37	1	33,62	1
>30,37	0	>33,62	0
БАТТЕРФЛЯЙ (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<19,87	20	<20,62	20
19,87	15	20,62	15
20,37	14	21,12	14
20,87	13	21,62	13
21,37	12	22,12	12
21,87	11	22,62	11
22,37	10	23,12	10
22,87	9	23,62	9
23,37	8	24,12	8
23,87	7	24,62	7
24,37	6	25,12	6
24,87	5	25,72	5
25,37	4	26,12	4
25,87	3	26,72	3
26,37	2	27,12	2
26,87	1	27,62	1
>26,87	0	>27,62	0

**Обязательным условием является проплавание 25 метров всеми четырьмя способами в большой чаше бассейна с выполнением соответствующего норматива по каждому способу, без нарушений правил вида спорта «Плавание».**

*При равенстве баллов предпочтение отдается спортсмену, который проплыл дистанцию без нарушений техники плавания. Технику плавания оценивает комиссия, утвержденная приказом Учреждения.*

*Зачисление в Учреждение осуществляется на основании рейтинга (сумма баллов по общей и специальной физической подготовки).*

*Количество бюджетных мест определяется в соответствии с государственным заданием Учреждения на 2022 год.*

# Приемные нормативы на воде

## ТРЕТИЙ ЭТАП

Дистанция			
ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<32,75	20	<39,75	20
32,75	15	39,75	15
33,75	14	40,75	14
34,75	13	41,75	13
35,75	12	42,75	12
36,75	11	43,75	11
37,75	10	44,75	10
38,75	9	45,75	9
39,75	8	46,75	8
40,75	7	47,75	7
41,75	6	48,75	6
42,75	5	49,75	5
43,75	4	50,75	4
44,75	3	51,75	3
45,75	2	52,75	2
46,75	1	53,75	1
>46,75	0	>53,75	0
НА СПИНЕ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<39,25	20	<44,75	20
39,25	15	44,75	15
40,25	14	45,75	14
41,25	13	46,75	13
42,25	12	47,75	12
43,25	11	48,75	11
44,25	10	49,75	10
45,25	9	50,75	9
46,25	8	51,75	8
47,25	7	52,75	7
48,25	6	53,75	6
49,25	5	54,75	5
50,25	4	55,75	4
51,25	3	56,75	3
52,25	2	57,75	2
53,25	1	58,75	1
>53,25	0	>58,75	0

БРАСС (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<42,75	20	<49,25	20
42,75	15	49,25	15
43,75	14	50,25	14
44,75	13	51,25	13
45,75	12	52,25	12
46,75	11	53,25	11
47,75	10	54,25	10
48,75	9	55,25	9
49,75	8	56,25	8
50,75	7	57,25	7
51,75	6	58,25	6
52,75	5	59,25	5
53,75	4	1:00,25	4
54,75	3	1:01,25	3
55,75	2	1:02,25	2
56,75	1	1:03,25	1
>56,75	0	>1:03,25	0
БАТТЕРФЛЯЙ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<35,75	20	<41,25	20
35,75	15	41,25	15
36,75	14	42,25	14
37,75	13	43,25	13
38,75	12	44,25	12
39,75	11	45,25	11
40,75	10	46,25	10
41,75	9	47,25	9
42,75	8	48,25	8
43,75	7	49,25	7
44,75	6	50,25	6
45,75	5	51,25	5
46,75	4	52,25	4
47,75	3	53,25	3
48,75	2	54,25	2
49,75	1	55,25	1
>49,75	0	>55,25	0

**Обязательным условием является проплавание 25 метров всеми четырьмя способами в большой чаше бассейна с выполнением соответствующего норматива по каждому способу, без нарушений правил вида спорта «Плавание».**

При равенстве баллов предпочтение отдается спортсмену, который проплыл дистанцию без нарушений техники плавания. Технику плавания оценивает комиссия, утвержденная приказом Учреждения.

Зачисление в Учреждение осуществляется на основании рейтинга (сумма баллов по общей и специальной физической подготовке). Количество бюджетных мест определяется в соответствии с государственным заданием Учреждения на 2022 год.