

ПРИНЯТО

Тренерским советом
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»

протокол № 6
от «30» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»

Ю.С. Фролова
«30» декабря 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о критериях спортивного отбора лиц, проходящих
спортивную подготовку по виду спорта плавание
в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края
«Центр олимпийской подготовки по плаванию»

г. Краснодар
2020 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в ГБУ КК «ЦОП по плаванию» (далее – Учреждение), разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 23.09.2016 г. № 999 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», приказа Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 17 апреля 2020 года № 405 «Об утверждении Перечня документов, регламентирующих организацию и осуществление спортивной подготовки в государственных учреждениях Краснодарского края, подведомственных министерству физической культуры и спорта Краснодарского края», приказа Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 17 апреля 2020 года № 406 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Краснодарским краем или муниципальными образованиями в Краснодарском крае и осуществляющим спортивную подготовку», пункта 24 статьи 6 Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», приказа Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 03.08.2016г. № 791 «Об утверждении методических рекомендаций по реализации государственных работ, включенных в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя, в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края», Уставом Учреждения, Программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в ГБУ КК «ЦОП по плаванию», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

1.2. В целях обеспечения этапов спортивной подготовки в ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию», осуществляющее спортивную подготовку (далее — учреждение), используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов в учреждении.

1.3. Задачами спортивного отбора являются:

- зачисление наиболее одаренных спортсменов в учреждение на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание;

- выявление наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья;
- выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию;
- выявление у спортсменов способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- установление у спортсменов способностей к достижению результатов всероссийского и международного класса;
- выявление у спортсменов способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;
- определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.

2. Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта плавание

2.1. Спортивный отбор - это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем физических и психологических способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта плавания.

2.2. Спортивный отбор в плавании начинается в юном возрасте и завершается в сборных командах России для участия в Олимпийских играх.

2.3. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия видом спорта плавание;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях по виду спорта плавание.

2.3.2. Для комплектования групп тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) выявляются перспективные в спортивном отношении спортсмены.

Для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по годам спортивной подготовки, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание» отбор проводится в течение последнего года спортивной подготовки по следующим критериям:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления;
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов;
- соответствующий спортивный разряд для соответствующего этапа спортивной подготовки.

В ходе данного этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации (приложение №1), (приложение №2).

2.3.3. Для комплектования групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях, с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в учреждение.

С целью поиска перспективных спортсменов проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе сдачи приемных (переводных) нормативов (тестов).

Отбор спортсменов на просмотрных тренировочных сборах осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад по годам спортивной подготовки);
- степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности;

Отбор кандидатов в основные составы спортивных сборных команд Краснодарского края, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях.

В процессе этого этапа отбора спортсменов учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно-технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья;
- соответствующий спортивный разряд по виду спорта «плавание».

Основной формой отбора кандидатов в спортивные сборные команды России служат участие в спортивных соревнованиях всероссийского и международного уровня, критерии спортивного отбора.

По итогам спортивных соревнований тренерским советом определяются спортсмены, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач подготовки.

3. Принципы, которые учреждение обязано соблюдать при спортивном отборе

При организации и проведении спортивного отбора учреждение руководствуется следующими принципами:

- общая гласность (всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии спортивного отбора, сроки завершения спортивного отбора и сроки объявления решения)

- обеспечение равных возможностей для всех претендентов на зачисление в группы спортивной подготовки.

- честность, объективность и беспристрастность в отношении приема и оценки контрольных нормативов.

Приложение №1

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки			Группы спортивной подготовки	
Название	Период	Год спортивной подготовки	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)
1	2	3	4	5
Тренировочный этап ТЭ (этап спортивной специализации)	до двух лет	1	9	12
		2	10	12
	свыше двух лет	3	10	12
		4	10	12
		5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства ЭССМ	до года	1	12	7
		2	13	7
	свыше года	3	14	7
Этап высшего спортивного мастерства ВСМ	без ограничений	без ограничений	14	4

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 9 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты) ¹	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 4,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 4,8 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,7 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,5 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 11 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 8 см
Спортивная подготовленность 1 часть	100 м к/пл - 1:47,00	100 м к/пл - 1:41,47
Спортивная подготовленность 2 часть (проплыть на выбор две из четырех дистанций с учетом времени)	100 м в/с - 1:33,50	100 м в/с - 1:30,50
	100 м н/сп - 1:45,50	100 м н/сп - 1:42,00
	100 м брасс - 2:06,50	100 м брасс - 1:51,21
	100 м батт - 1:42,50	100 м батт - 1:37,21
Техническая программа	Проплавание дистанции 100 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	
Спортивный разряд	б/р (согласно ЕВСК по плаванию ²)	

1 - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

2 - при внесении изменений в ЕВСК по плаванию в этот норматив будут вноситься изменения.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 10 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 4,8 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 5,6 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,5 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,2 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 50 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 12 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 8 см
Спортивная подготовленность 1 часть	200 м к/пл - 3:26,00	200 м к/пл - 3:13,53
	800 м в/с - 13:19,00	800 м в/с - 13:10,47
Спортивная подготовленность 2 часть (проплыть на выбор две из четырех дистанций с учетом времени)	100 м в/с - 1:19,50	100 м в/с - 1:15,30
	100 м н/сп - 1:31,50	100 м н/сп - 1:26,14
	100 м брасс - 1:42,0	100 м брасс - 1:34,26
	100 м батт - 1:30,50	100 м батт - 1:24,20
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 8	Длина скольжения (в метрах) - 8
	Время скольжения 9 метров (в сек.) -8,0	Время скольжения 9 метров (в сек.) -8,0
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	III спортивный разряд	I юношеский разряд – III спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 3-года спортивной подготовки (минимальный возраст 11 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 5,8 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,0 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,5 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 7,9 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 13 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 9 см
Спортивная подготовленность 1 часть	200 м к/пл - 3:00,00	200 м к/пл - 2:49,24
	800 м в/с - 11:46,00	800 м в/с - 11:34,42
Спортивная подготовленность 2 часть (проплыть на выбор две из четырех дистанций с учетом времени)	100 м в/с - 1:11,80	100 м в/с - 1:06,21
	100 м н/сп - 1:21,50	100 м н/сп - 1:16,06
	100 м брасс - 1:30,00	100 м брасс - 1:23,38
	100 м батт - 1:19,50	100 м батт - 1:14,20
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 9	Длина скольжения (в метрах) - 9
	Время скольжения 9 метров (в сек.) -7,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) -7,3
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	II спортивный разряд	III спортивный разряд – II спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
4-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 12 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,2 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,8 м
	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 8,2 с	Челночные бег 3 x 10 м: - не более 7,5 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 14 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 10 см
Спортивная подготовленность	Проплыть две дистанции в соответствии с избранной специализацией по нормативу не ниже I спортивного разряда	200 м к/пл - 2:29,27 800 м в/с - 10:02,18 100 м в/с - 59,30 100 м н/сп - 1:08,01 100 м брасс - 1:15,19 100 м батт - 1:05,25
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 10 м	Длина скольжения (в метрах) - 10 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 7,0	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 7,0
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	I спортивный разряд	II спортивный разряд - I спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 5-года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 13 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 6,8 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,3 м
	Челночные бег 3 x 10 м - не более 8,0 с	Челночные бег 3 x 10 м - не более 7,2 с
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 45 см
	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 15 см	Наклон вперед, стоя на возвышении (от уровня возвышения) – 11 см
Спортивная подготовленность	Проплыть две дистанции в соответствии с избранной специализацией по нормативу не ниже I спортивного разряда	200 м к/пл - 2:22,75 800 м в/с – 9:28,00 Проплыть 100 м в соответствии с избранной специализацией по нормативу не ниже I спортивного разряда
Техническая подготовка	Длина скольжения (в метрах) - 11 м	Длина скольжения (в метрах) - 11 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,7
	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	I спортивный разряд	I спортивный разряд

* - допуском к сдаче контрольных упражнений для зачисления является наличие действующего золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО либо выписка из центра тестирования о итоговых результатах выполнения испытаний комплекса ГТО, виды испытаний (тестов), которые участник сдал согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

1-го года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 14 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,5 м
	Челночные бег 3 x 10 м - не более 8,0 с	Челночные бег 3 x 10 м - не более 7,2 с
	Прыжок в длину с места - не менее 170 см	Прыжок в длину с места - не менее 210 см
Силовые качества	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не менее 15 раз	Подтягивание на перекладине не менее 9 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см
Спортивная подготовленность	ПРОПЛЫВАНИЕ НЕ МЕНЕЕ 2-Х ДИСТАНЦИЙ В СООТВЕТСТВИИ СО СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ ПО НОРМАТИВУ КМС НА СОРЕВНОВАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ (ЧЕМПИОНАТ, ПЕРВЕНСТВО, КУБОК)	
Техническое мастерство	Длина скольжения (в метрах) - 11 м	Длина скольжения (в метрах) - 11 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,7
	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	Кандидат в Мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
свыше года спортивной подготовки (минимальный возраст зачисления 15 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,5 м
	Челночные бег 3 x 10 м - не более 8,0 с	Челночные бег 3 x 10 м - не более 7,2 с
	Прыжок в длину с места - не менее 170 см	Прыжок в длину с места - не менее 210 см
Силовые качества	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не менее 15 раз	Подтягивание на перекладине не менее 9 раз
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см
Спортивная подготовленность	СТАБИЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА УРОВНЕ КМС МИНИМУМ НА ТРЕХ СОРЕВНОВАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ (ЧЕМПИОНАТ, ПЕРВЕНСТВО, КУБОК)	
Техническое мастерство	Длина скольжения (в метрах) - 11 м	Длина скольжения (в метрах) - 11 м
	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,5	Время скольжения 9 метров (в сек.) - 6,7
	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплавание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	Кандидат в Мастера спорта	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный возраст зачисления 16 лет)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	Юноши
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,0 м	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы: - не менее 7,5 м
	Челночный бег 3 x 10 м - не более 7,9 с	Челночный бег 3 x 10 м - не более 6,9 с
	Прыжок в длину с места - не менее 170 см	Прыжок в длину с места - не менее 210 см
Силовые качества	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине не менее 15 раз	Подтягивание на перекладине не менее 9 раз
	Статическая сила при имитации гребка на суше не менее 28 кг	Статическая сила при имитации гребка на суше не менее 37 кг
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см	Выкрут прямых рук вперед-назад: ширина хвата не более 40 см
Техническое мастерство	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов	Проплывание дистанции 200 м к/пл с оценкой техники старта, плавания, поворотов
Спортивный разряд	Мастер спорта России или мастер спорта России международного класса	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(минимальный возраст зачисления 16 лет)

Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши	Девушки
Спортивная подготовленность ¹	Стабильные выступления на уровне МС минимум на трех соревнованиях: - 1 регионального уровня - 1 межрегионального уровня - 1 всероссийского уровня	
	Выступление на соревнованиях всероссийского уровня не менее 3х раз	
Спортивное звание	Мастер спорта России или мастер спорта России международного класса	

¹ – нормативы спортивной подготовленности для спортсменов, имеющих звания МСМК и ЗМС, не учитываются при условии их выступлений на соревнованиях всероссийского и международного уровней в составе спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию, спортивной сборной команды России по плаванию соответственно.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки будут рассматриваться спортсмены, выполнившие все нормативы контрольных тестов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Плавание».

Система оценки показателей сдачи контрольно-переводных нормативов для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки:

Зачисление (перевод) в группы на тренировочный этап:

- минимальный балл, который необходимо набрать тестируемому при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки – равен пяти.

Зачисление (перевод) в группы на этап совершенствования спортивного мастерства:

- минимальный балл, который необходимо набрать тестируемому при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки – равен семи.

Зачисление (перевод) в группы на этап высшего спортивного мастерства:

- минимальный балл, который необходимо набрать тестируемому при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки – равен семи.

Балльная система оценки показателей следующая:

0 баллов – не выполнение норматива;

1 балл – выполнение требований контрольно-переводных нормативов утвержденных ГБУ КК «ЦОП по плаванию».