

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ КК «ЦОП по плаванию»

«ЦОП по плаванию» Сапринский

«*И.И. Сапринский*» 20*22* г.



**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ ПО ПРОГРАММАМ  
«НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ» И «УМЕЮ ПЛАВАТЬ» НА 2023 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

### 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

### 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 в 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»: 0-1 2-4 секунд 4,5-9 секунд 9,5-14 секунд 14,5-19 секунд 19,5> секунд	0 1 2 3 4 5
2	«Поплавок»: 0-1 2-4 секунд 4,5-9 секунд 9,5-14 секунд 14,5-19 секунд 19,5> секунд	0 1 2 3 4 5
3	Достать предмет со дна: с 3 и более раз со 2 раза с 1 раза	1 3 5
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 Туда-обратно (20 метров)	0 1 2 3 4 5



**Приемные нормативы на воде**  
ВТОРОЙ ЭТАП

Дистанция			
ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<18,00	20	<20,00	20
18,00	18	20,00	18
18,30	17	20,30	17
19,00	16	21,00	16
19,30	15	21,30	15
20,00	14	22,00	14
20,30	13	22,30	13
21,00	12	23,00	12
21,30	11	23,30	11
22,00	10	24,00	10
22,30	9	24,30	9
23,00	8	25,00	8
23,30	7	25,30	7
24,00	6	26,00	6
24,30	5	26,30	5
25,00	4	27,00	4
25,30	3	27,30	3
26,00	2	28,00	2
26,30	1	28,30	1
>26,30	0	>28,30	0
НА СПИНЕ (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<21,00	20	<24,00	20
21,00	18	24,00	18
21,30	17	24,30	17
22,00	16	25,00	16
22,30	15	25,30	15
23,00	14	26,00	14
23,30	13	26,30	13
24,00	12	27,00	12
24,30	11	27,30	11
25,00	10	28,00	10
25,30	9	28,30	9
26,00	8	29,00	8
26,30	7	29,30	7
27,00	6	30,00	6
27,30	5	30,30	5
28,00	4	31,00	4
28,30	3	31,30	3
29,00	2	32,00	2
29,30	1	32,30	1
>29,30	0	>32,30	0

БРАСС (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<23,00	20	<26,00	20
23,00	18	26,00	18
23,30	17	26,30	17
24,00	16	27,00	16
24,30	15	27,30	15
25,00	14	28,00	14
25,30	13	28,30	13
26,00	12	29,00	12
26,30	11	29,30	11
27,00	10	30,00	10
27,30	9	30,30	9
28,00	8	31,00	8
28,30	7	31,30	7
29,00	6	32,00	6
29,30	5	32,30	5
30,00	4	33,00	4
30,30	3	33,30	3
31,00	2	34,00	2
31,30	1	34,30	1
>31,30	0	>34,30	0
БАТТЕРФЛЯЙ (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<19,00	20	<20,30	20
19,00	18	20,30	18
19,30	17	21,00	17
20,00	16	21,30	16
20,30	15	22,00	15
21,00	14	22,30	14
21,30	13	23,00	13
22,00	12	23,30	12
22,30	11	24,00	11
23,00	10	24,30	10
23,30	9	25,00	9
24,00	8	25,30	8
24,30	7	26,00	7
25,00	6	26,30	6
25,30	5	27,00	5
26,00	4	27,30	4
26,30	3	28,00	3
27,00	2	28,30	2
27,30	1	29,00	1
>27,30	0	>29,30	0



## ТРЕТИЙ ЭТАП

## Дистанция

## ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (50 метров)

Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<32,00	20	<39,00	20
32,00	18	39,00	18
32,30	17	39,30	17
33,00	16	40,00	16
33,30	15	40,30	15
34,00	14	41,00	14
34,30	13	41,30	13
35,00	12	42,00	12
35,30	11	42,30	11
36,00	10	43,00	10
36,30	9	43,30	9
37,00	8	44,00	8
37,30	7	44,30	7
38,00	6	45,00	6
38,30	5	45,30	5
39,00	4	46,00	4
39,30	3	46,30	3
40,00	2	47,00	2
40,30	1	47,30	1
>40,30	0	>47,30	0
НА СПИНЕ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<39,00	20	<44,30	20
39,00	18	44,30	18
39,30	17	45,00	17
40,00	16	45,30	16
40,30	15	46,00	15
41,00	14	46,30	14
41,30	13	47,00	13
42,00	12	47,30	12
42,30	11	48,00	11
43,00	10	48,30	10
43,30	9	49,00	9
44,00	8	49,30	8
44,30	7	50,00	7
45,00	6	50,30	6
45,30	5	51,00	5
46,00	4	51,30	4
46,30	3	52,00	3
47,00	2	52,30	2
47,30	1	53,00	1
>47,30	0	>53,00	0

БРАСС (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<42,30	20	<49,00	20
42,30	18	49,00	18
43,00	17	49,30	17
43,30	16	50,00	16
44,00	15	50,30	15
44,30	14	51,00	14
45,00	13	51,30	13
45,30	12	52,00	12
46,00	11	52,30	11
46,30	10	53,00	10
47,00	9	53,30	9
47,30	8	54,00	8
48,00	7	54,30	7
48,30	6	55,00	6
49,00	5	55,30	5
49,30	4	56,00	4
50,00	3	56,30	3
50,30	2	57,00	2
51,00	1	57,30	1
>51,00	0	>57,30	0
БАТТЕРФЛЯЙ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<35,30	20	<41,00	20
35,30	18	41,00	18
36,00	17	41,30	17
36,30	16	42,00	16
37,00	15	42,30	15
37,30	14	43,00	14
38,00	13	43,30	13
38,30	12	44,00	12
39,00	11	44,30	11
39,30	10	45,00	10
40,00	9	45,30	9
40,30	8	46,00	8
41,00	7	46,30	7
41,30	6	47,00	6
42,00	5	47,30	5
42,30	4	48,00	4
43,00	3	48,30	3
43,30	2	49,00	2
44,00	1	49,30	1
>44,00	0	>49,30	0



**Обязательным условием является проплывание 25 метров и 50 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 2023 год.