

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «плавание»

ДЛЯ КОГО: Мальчики и девочки, поступающие на этап начальной подготовки первого года обучения

№ п/п	Наименование упражнения / испытания	Технические правила исполнения	Критерии оценки / примечания
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти не более 45° к туловищу; плечи, туловище и ноги образуют прямую линию, стопы без опоры. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ При сгибании коснуться грудью пола или платформы 5 см; при разгибании вернуться в исходное положение и зафиксировать его на 1 секунду. ОШИБКИ, ПРИ КОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТ НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ • нарушение исходного положения или техники • нарушение прямой линии • отсутствие фиксации • превышение угла локтей • одновременное разгибание рук.	Мальчики <7 — 0 баллов 7 — 1 балл 8–9 — 2 балла 10–12 — 3 балла 13–15 — 4 балла >15 — 5 баллов. Девочки <4 — 0 баллов 4 — 1 балл 5–6 — 2 балла 7–9 — 3 балла 10–12 — 4 балла >12 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ 1 попытка. Считается количество правильно выполненных повторений. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ количество повторений (раз)
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, ступни параллельно на ширине 10–15 см. Результат фиксируется 3 секунды. Выше уровня скамьи — знак «-», ниже — «+». ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ Выполняются 2 предварительных наклона, третий фиксируется.	Мальчики <+1 — 0 баллов +1 — 1 балл +2...+3 — 2 балла +4...+6 — 3 балла +7...+9 — 4 балла >+9 — 5 баллов. Девочки <+3 — 0 баллов +3 — 1 балл +4...+5 — 2 балла +6...+8 — 3 балла +9...+11 — 4 балла >+11 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ Фиксация 3 секунды. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ сантиметры (см)
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок с места толчком двумя ногами в секторе для прыжков. ИЗМЕРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА Измерение по перпендикуляру от места отталкивания до ближайшего следа любой части тела.	Мальчики <110 — 0 баллов 110–119 — 1 балл 120–129 — 2 балла 130–139 — 3 балла 140–150 — 4 балла >150 — 5 баллов. Девочки <105 — 0 баллов 105–114 — 1 балл 115–124 — 2 балла 125–134 — 3 балла 135–145 — 4 балла >145 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ 3 попытки. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ сантиметры (см)

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Бросок мяча 1 кг вперед из положения стоя, мяч за головой	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Стоя на месте, ноги параллельно, мяч 1 кг двумя руками за головой. ВЫПОЛНЕНИЕ Бросок вперед на дальность; отрывать ноги от опоры нельзя.	Мальчики <3,5 — 0 баллов 3,5 — 1 балл 4,0 — 2 балла 4,5 — 3 балла 5,0 — 4 балла >5,0 — 5 баллов. Девочки <3,0 — 0 баллов 3,0 — 1 балл 3,5 — 2 балла 4,0 — 3 балла 4,5 — 4 балла >4,5 — 5 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)
-----	---	---	--

3. Дополнительные критерии отбора

3.1a	Плавательная подготовка — скольжение на груди («стрелочка»)	Скольжение на груди: прямые руки вытянуты вперед за головой, ладонь на тыльной стороне другой руки, голова в воде. ВЫПОЛНЕНИЕ Отталкивание ногами от бортика; запрещено отталкиваться от дна и работать ногами. ОЦЕНКА Дальность оценивается по голове.	>7,50 м — 10 баллов 7,00–7,49 — 9 баллов 6,50–6,99 — 8 баллов 6,00–6,49 — 7 баллов 5,50–5,99 — 6 баллов 5,00–5,49 — 5 баллов 4,50–4,99 — 4 балла 4,00–4,49 — 3 балла 3,50–3,99 — 2 балла 3,00–3,49 — 1 балл <3,00 — 0 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ Без работы ног. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)
3.16	Плавание: ноги кроль на груди	Прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе, голова опущена в воду. ОЦЕНКА Оценивается дальность проплывания по рукам.	≥7,50 м — 10 баллов 7,00–7,49 м — 9 баллов 6,50–6,99 м — 8 баллов 6,00–6,49 м — 7 баллов 5,50–5,99 м — 6 баллов 5,00–5,49 м — 5 баллов 4,50–4,99 м — 4 балла 4,00–4,49 м — 3 балла 3,50–3,99 м — 2 балла 3,00–3,49 м — 1 балл <3,00 м — 0 баллов ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)

3.1в	Плавание: ноги кроль на спине	Прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Оценивается дальность проплывания по рукам.	ШКАЛА ОЦЕНКИ ≥9,50 м — 10 баллов 9,00–9,49 м — 9 баллов 8,50–8,99 м — 8 баллов 8,00–8,49 м — 7 баллов 7,50–7,99 м — 6 баллов 7,00–7,49 м — 5 баллов 6,50–6,99 м — 4 балла 6,00–6,49 м — 3 балла 5,50–5,99 м — 2 балла 5,00–5,49 м — 1 балл <5,00 м — 0 баллов ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)
3.2	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Внешняя оценка на момент сдачи контрольных тестов: рост, вес, тип телосложения, соотношение роста и веса, размах рук, рост родителей.	РОСТ >125 см — 1 балл >130 — 2 балла >135 — 3 балла. РОСТ МИНУС ВЕС 100 — 1 балл 103 — 2 балла 105 — 3 балла. РАЗМАХ РУК К РОСТУ 0 см — 1 балл +3 — 2 балла +5 — 3 балла. Рост отца 190 см — 1 балл Рост матери 175 см — 1 балл. Баллы суммируются. ПРИМЕЧАНИЕ Решение о зачислении — по наибольшей сумме баллов всех тестов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ баллы (балл.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «плавание»

ДЛЯ КОГО: Мальчики и девочки, зачисляемые или переводимые на этап начальной подготовки второго года обучения

№ п/п	Наименование упражнения / испытания	Технические правила исполнения	Критерии оценки / примечания
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти не более 45° к туловищу; плечи, туловище и ноги образуют прямую линию, стопы без опоры. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ При сгибании коснуться грудью пола или платформы 5 см; при разгибании вернуться в исходное положение и зафиксировать его на 1 секунду. ОШИБКИ, ПРИ КОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТ НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ • нарушение исходного положения или техники • нарушение прямой линии • отсутствие фиксации • превышение угла локтей • одновременное разгибание рук.	Мальчики <10 — 0 баллов 10 — 1 балл 11–13 — 2 балла 14–15 — 3 балла 16–18 — 4 балла >18 — 5 баллов. Девочки <5 — 0 баллов 5 — 1 балл 6–7 — 2 балла 8–10 — 3 балла 11–13 — 4 балла >13 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ 1 попытка. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ количество повторений (раз)
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, ступни параллельно на ширине 10–15 см. Результат фиксируется 3 секунды. Выше уровня скамьи — знак «-», ниже — «+». ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ Выполняются 2 предварительных наклона, третий фиксируется.	Мальчики <+4 — 0 баллов +4 — 1 балл +5...+6 — 2 балла +7...+9 — 3 балла +10...+14 — 4 балла >+14 — 5 баллов. Девочки <+5 — 0 баллов +5 — 1 балл +6...+8 — 2 балла +9...+11 — 3 балла +12...+14 — 4 балла >+14 — 5 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ сантиметры (см)
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок с места толчком двумя ногами в секторе для прыжков. ИЗМЕРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА Измерение по перпендикуляру от места отталкивания до ближайшего следа любой части тела.	Мальчики <120 — 0 баллов 120–129 — 1 балл 130–139 — 2 балла 140–149 — 3 балла 150–159 — 4 балла ≥160 — 5 баллов. Девочки <110 — 0 баллов 110–119 — 1 балл 120–129 — 2 балла 130–139 — 3 балла 140–149 — 4 балла ≥150 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ 3 попытки. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ сантиметры (см)

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Бросок мяча 1 кг вперед из положения стоя, мяч за головой	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Стоя на месте, ноги параллельно, мяч 1 кг двумя руками за головой. ВЫПОЛНЕНИЕ Бросок вперед на дальность; отрывать ноги от опоры нельзя.	Мальчики <4,0 — 0 баллов 4,0 — 1 балл 4,5 — 2 балла 5,0 — 3 балла 5,5 — 4 балла >5,5 — 5 баллов. Девочки <3,5 — 0 баллов 3,5 — 1 балл 4,0 — 2 балла 4,5 — 3 балла 5,0 — 4 балла >5,0 — 5 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)
2.2	Плавание вольным стилем	Дистанция проплывается в бассейне 25 м с учетом времени. Оцениваются техника и место по итогам курсовки. ОЦЕНКА ТЕХНИКИ Для оценки техники дистанция выполняется по правилам вида спорта «плавание». Нарушение правил — дисквалификация.	ТЕХНИКА Соответствие правилам — 5 баллов Дисквалификация — 0 баллов. МЕСТА 1–5 — 10 баллов 6–10 — 9 баллов 11–15 — 8 баллов 16–20 — 7 баллов 21–25 — 6 баллов 26–30 — 5 баллов 31–40 — 4 балла 41–50 — 3 балла 51–60 — 2 балла 61-е и ниже — 1 балл При дисквалификации — 0 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ Кроль на груди. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ дистанция 50 метров (50 м)
2.3	Плавание кролем на спине — мальчики	Дистанция проплывается в бассейне 25 м с учетом времени. Оцениваются техника и место по итогам курсовки. ОЦЕНКА ТЕХНИКИ Для оценки техники дистанция выполняется по правилам вида спорта «плавание». Нарушение правил — дисквалификация.	Мальчики ТЕХНИКА Соответствие правилам — 5 баллов Дисквалификация — 0 баллов. МЕСТА 1–5 — 10 баллов 6–10 — 9 баллов 11–15 — 8 баллов 16–20 — 7 баллов 21–25 — 6 баллов 26–30 — 5 баллов 31–40 — 4 балла 41–50 — 3 балла 51–60 — 2 балла 61-е и ниже — 1 балл При дисквалификации — 0 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ дистанция 50 метров (50 м)

2.3 (прод.)	Плавание кролем на спине — девочки	Технические правила исполнения — как для испытания 2.3 выше.	Девочки ТЕХНИКА Соответствие правилам — 5 баллов Дисквалификация — 0 баллов. МЕСТА 1–3 — 10 баллов 4–8 — 9 баллов 9–12 — 8 баллов 13–15 — 7 баллов 16–19 — 6 баллов 20–23 — 5 баллов 24–27 — 4 балла 28–30 — 3 балла 31–34 — 2 балла 35-е и ниже — 1 балл При дисквалификации — 0 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ дистанция 50 метров (50 м)
3. Дополнительные критерии аттестации			
3.1	Скольжение на груди	Скольжение на груди: прямые руки вытянуты вперед за головой, ладонь на тыльной стороне другой руки, голова в воде. ВЫПОЛНЕНИЕ Отталкивание ногами от бортика; запрещено отталкиваться от дна и работать ногами. ОЦЕНКА Дальность оценивается по голове.	>7,50 м — 10 баллов 7,00–7,49 — 9 баллов 6,50–6,99 — 8 баллов 6,00–6,49 — 7 баллов 5,50–5,99 — 6 баллов 5,00–5,49 — 5 баллов 4,50–4,99 — 4 балла 4,00–4,49 — 3 балла 3,50–3,99 — 2 балла 3,00–3,49 — 1 балл <3,00 — 0 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)
3.2	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Внешняя оценка данных спортсмена на момент сдачи контрольных тестов. ОЦЕНКА Оценивается соотношение роста и веса.	Рост минус вес: 100 — 1 балл 103 — 2 балла 105 — 3 балла. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ баллы (балл.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3			
Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной)			
ДЛЯ КОГО: Юноши и девушки, зачисляемые или переводимые на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Наименование упражнения / испытания	Технические правила исполнения	Критерии оценки / примечания
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти не более 45° к туловищу; плечи, туловище и ноги образуют прямую линию, стопы без опоры. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ При сгибании коснуться грудью пола или платформы 5 см; при разгибании вернуться в исходное положение и зафиксировать его на 1 секунду. ОШИБКИ, ПРИ КОТОРЫХ РЕЗУЛЬТАТ НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ • нарушение исходного положения или техники • нарушение прямой линии • отсутствие фиксации • превышение угла локтей • одновременное разгибание рук.	Юноши <11 — 0 баллов 11 — 1 балл 12–15 — 2 балла 16–19 — 3 балла 20–23 — 4 балла >23 — 5 баллов. Девушки <7 — 0 баллов 7 — 1 балл 8–10 — 2 балла 11–13 — 3 балла 14–16 — 4 балла >16 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ 1 попытка. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ количество повторений (раз)
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Стоя на гимнастической скамье, ноги прямые, ступни параллельно на ширине 10–15 см. Результат фиксируется 3 секунды. Выше уровня скамьи — знак «-», ниже — «+». ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ Выполняются 2 предварительных наклона, третий фиксируется.	Юноши <+3 — 0 баллов +3 — 1 балл +4...+6 — 2 балла +7...+10 — 3 балла +11...+13 — 4 балла >+13 — 5 баллов. Девушки <+5 — 0 баллов +5 — 1 балл +6...+8 — 2 балла +9...+12 — 3 балла +13...+16 — 4 балла >+16 — 5 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ сантиметры (см)
1.3	Челночный бег 3 × 10 м	Ровная площадка с твердым покрытием, линии старта и финиша входят в отрезок 10 м. По команде участник пробегает 10 м, касается ладонью площадки за линией поворота и выполняет еще два отрезка. Рекомендуется старт минимум по два человека.	Юноши >9,8 — 0 баллов 9,5–9,8 — 1 балл 9,2–9,4 — 2 балла 8,8–9,1 — 3 балла 8,5–8,7 — 4 балла <8,5 — 5 баллов. Девушки >10,2 — 0 баллов 10,0–10,2 — 1 балл 9,9 — 2 балла 9,5–9,8 — 3 балла 9,0–9,4 — 4 балла <9,0 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ 1 попытка. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ секунды (с)

1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок с места толчком двумя ногами в секторе для прыжков. ИЗМЕРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА Измерение по перпендикуляру от места отталкивания до ближайшего следа любой части тела.	Юноши <122 — 0 баллов 122–134 — 1 балл 135–144 — 2 балла 145–154 — 3 балла 155–165 — 4 балла >165 — 5 баллов. Девушки <117 — 0 баллов 117–124 — 1 балл 125–134 — 2 балла 135–144 — 3 балла 145–155 — 4 балла >155 — 5 баллов. ПРИМЕЧАНИЕ 3 попытки. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ сантиметры (см)
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бросок мяча 1 кг вперед из положения стоя, мяч за головой	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Стоя на месте, ноги параллельно, мяч 1 кг двумя руками за головой. ВЫПОЛНЕНИЕ Бросок вперед на дальность; отрывать ноги от опоры нельзя.	Юноши <4,0 — 0 баллов 4,0–4,4 — 1 балл 4,5–4,9 — 2 балла 5,0–5,4 — 3 балла 5,5–5,9 — 4 балла ≥6,0 — 5 баллов. Девушки <3,5 — 0 баллов 3,5–3,9 — 1 балл 4,0–4,4 — 2 балла 4,5–4,9 — 3 балла 5,0–5,4 — 4 балла ≥5,5 — 5 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)
3. Дополнительные критерии аттестации			
3.1	Скольжение на груди	Скольжение на груди: прямые руки вытянуты вперед за головой, ладонь на тыльной стороне другой руки, голова в воде. ВЫПОЛНЕНИЕ Отталкивание ногами от бортика; запрещено отталкиваться от дна и работать ногами. ОЦЕНКА Дальность оценивается по голове.	>9,50 — 10 баллов 9,00–9,49 — 9 баллов 8,50–8,99 — 8 баллов 8,00–8,49 — 7 баллов 7,50–7,99 — 6 баллов 7,00–7,49 — 5 баллов 6,50–6,99 — 4 балла 6,00–6,49 — 3 балла 5,50–5,99 — 2 балла 5,00–5,49 — 1 балл <5,00 — 0 баллов. ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ метры (м)

4. Уровень спортивной квалификации

4а	Период обучения до трех лет	Уровень спортивной квалификации для УТ(СС)-1, УТ(СС)-2 и УТ(СС)-3. (действующий разряд)	УТ(СС)-1 — юноши и девушки III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла III юн. — 1 балл УТ(СС)-2 — девушки II спорт. — 10 баллов III спорт. — 7 баллов I юн. — 3 балла УТ(СС)-2 — юноши III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла УТ(СС)-3 — девушки I спорт. — 12 баллов II спорт. — 10 баллов III спорт. — 5 баллов I юн. — 2 балла УТ(СС)-3 — юноши II спорт. — 12 баллов III спорт. — 10 баллов I юн. — 3 балла
4б	Период обучения свыше трех лет	Уровень спортивной квалификации для УТ(СС)-4 и УТ(СС)-5. (действующий разряд)	УТ(СС)-4 — юноши и девушки I спорт. — 12 баллов II спорт. — 8 баллов III спорт. — 3–5 баллов УТ(СС)-5 — юноши и девушки КМС — 12 баллов I спорт. — 8 баллов II спорт. — 5 баллов
5	Техническое мастерство	Выполнение требований в соответствии с этапом подготовки.	См. таблицу ниже

ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ			
Этап / пол	Дистанция	Результат / баллы	
УТ(СС)-1 — девушки	50 м по выбору	III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла III юн. — 1 балл.	
	100 м комплексное	III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла III юн. — 1 балл.	
УТ(СС)-1 — юноши	50 м по выбору	III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла III юн. — 1 балл.	
	100 м комплексное	III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла III юн. — 1 балл.	

УТ(СС)-2 — девушки	Основная, 100 м по выбору	II спорт. — 10 баллов III спорт. — 7 баллов I юн. — 3 балла.	
	200 м комплексное	II спорт. — 10 баллов III спорт. — 7 баллов I юн. — 3 балла.	
УТ(СС)-2 — юноши	Основная, 100 м по выбору	III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла.	
	200 м комплексное	III спорт. — 10 баллов I юн. — 7 баллов II юн. — 3 балла.	

УТ(СС)-3 — девушки	Основная дистанция	I спорт. — 12 баллов II спорт. — 10 баллов III спорт. — 5 баллов.	
	200 м комплексное	I спорт. — 12 баллов II спорт. — 10 баллов III спорт. — 5 баллов I юн. — 2 балла.	
УТ(СС)-3 — юноши	Основная дистанция	II спорт. — 12 баллов III спорт. — 10 баллов.	
	200 м комплексное	II спорт. — 12 баллов III спорт. — 10 баллов I юн. — 3 балла.	
УТ(СС)-4 — юноши и девушки	Основная дистанция	I спорт. — 12 баллов II спорт. — 8 баллов III спорт. — 3 балла.	
	200 м комплексное	I спорт. — 12 баллов II спорт. — 8 баллов III спорт. — 5 баллов.	
УТ(СС)-5 — юноши и девушки	Основная дистанция	КМС — 12 баллов I спорт. — 8 баллов II спорт. — 5 баллов.	
	200 м комплексное	КМС — 12 баллов I спорт. — 8 баллов II спорт. — 5 баллов.	