

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Спортивная школа»

от «02» февраля 2026 г., протокол №1



«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора
МБУ ДО «Спортивная школа»
С.А. Лихачёв

от «02» февраля 2026 г., приказ № 11-од

Положение
о системе оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора
лиц для зачисления в группы спортивной подготовки по видам спорта в
МБУ ДО «Спортивная школа»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»» и Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 24 ноября 2025 года № 1016, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 05 ноября 2025 года № 907, Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Красногвардейского муниципального округа Белгородской области» (далее – Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регламентирует систему оценок (баллов) при прохождении индивидуального отбора лиц для зачисления в группы спортивной подготовки Учреждения.

1.3. Индивидуальный отбор осуществляется на основе гласности и открытости, добровольности, равенства, независимости и объективности оценки способностей поступающих в целях зачисления в Учреждение наиболее способных и подготовленных лиц к освоению программ спортивной подготовки по видам спорта соответствующего этапа и достижения уровня спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

1.4. Зачисление поступающих в Учреждение осуществляется по наивысшей сумме баллов по итогам прохождения индивидуального отбора лиц для зачисления в Учреждение.

1. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (до года обучения) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Баллы
		мальчики	девочки	
1.	Челночный бег 3х10 м	более 9,8 с	Более 9,9 с	0
		9,8 с	9,9 с	1
		9,7 с	9,8 с	2
		9,6 с	9,7 с	3
		9,5 с	9,6 с	4
		9,4 с и менее	9,5 с и менее	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 5 раз	0
		10 раз	5 раз	1
		11 раз	6 раз	2
		12 раз	7 раз	3
		13 раз	8 раз	4
		14 раз и более	9 раз и более	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 122 см	менее 117 см	0
		122 см	117 см	1
		132 см	127 см	2
		142 см	137 см	3
		152 см	147 см	4
		162 см и более	157 см и более	5
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	менее 25 раз	менее 30 раз	0
		25 раз	30 раз	1
		26 раз	31 раз	2
		27 раз	32 раза	3
		28 раз	33 раза	4
		29 раз и более	34 раза и более	5
5.	Метание мяча весом 140 г	менее 18 м	менее 12 м	0
		18 м	12 м	1
		19 м	13 м	2
		20 м	14 м	3
		21 м	15 м	4
		22 м и более	16 м и более	5
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее + 2 см	менее + 3 см	0
		+ 2 см	+ 3 см	1
		+ 3 см	+ 4 см	2
		+ 4 см	+ 5 см	3
		+ 5 см	+ 6 см	4
		+ 6 см и более	+ 7 см и более	5

*Минимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 6 баллов.
 Максимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 30 баллов.
 Поступающему необходимо набрать не менее 6 баллов.*

2. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки (свыше года обучения) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы свыше года обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Челночный бег 3х10 м	Более 9,4 с	более 9,5 с	0
		9,4 с	9,5 с	1
		9,3 с	9,4 с	2
		9,2 с	9,3 с	3
		9,1 с	9,2 с	4
		9,0 с и менее	9,1 с и менее	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 13 раз	менее 7 раз	0
		13 раз	7 раз	1
		14 раз	8 раз	2
		15 раз	9 раз	3
		16 раз	10 раз	4
		17 раз и более	11 раз и более	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 140 см	менее 130 см	0
		140 см	130 см	1
		150 см	140 см	2
		160 см	150 см	3
		170 см	160 см	4
		180 см и более	170 см и более	5
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	менее 30 раз	менее 35 раз	0
		30 раз	35 раз	1
		31 раз	36 раз	2
		32 раза	37 раз	3
		33 раза	38 раз	4
		34 раза и более	39 раз и более	5
5.	Метание мяча весом 140 г	менее 22 м	менее 15 м	0
		22 м	15 м	1
		23 м	16 м	2
		24 м	17 м	3
		25 м	18 м	4
		26 м и более	19 м и более	5
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +4 см	менее +5 см	0
		+4 см	+5 см	1
		+5 см	+6 см	2
		+6 см	+7 см	3
		+7 см	+8 см	4
		+8 см и более	+9 см и более	5

Минимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 6 баллов.

Максимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 30 баллов.

Для перевода на следующий год необходимо набрать не менее – 6 баллов.

3. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) до 3 лет обучения по виду спорта «легкая атлетика»

I. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 9,3 с	более 10,3 с	0
		9,3 с	10,3 с	1
		9,2 с	10,2 с	2
		9,1 с	10,1 с	3
		9,0 с	10,0 с	4
		8,9 с и менее	9,9 с и менее	5
2.	Бег на 150 м	более 26,5 с	более 27,8 с	0
		26,5 с	27,8 с	1
		25,5 с	26,8 с	2
		24,5 с	25,8 с	3
		23,5 с	24,8 с	4
		22,5 с и менее	23,8 с и менее	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 183 см	менее 167 см	0
		183 см	167 см	1
		193 см	177 см	2
		203 см	187 см	3
		213 см	197 см	4
		223 см и более	207 см и более	5

II. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 9,5 с	более 10,6 с	0
		9,5 с	10,6 с	1
		9,4 с	10,5 с	2
		9,3 с	10,4 с	3
		9,2 с	10,3 с	4
		9,1 с и менее	10,2 с и менее	5
2.	Бег на 500 м	более 1 мин. 44 с	более 2 мин 01 с	0
		1 мин. 44 с	2 мин 01 с	1
		1 мин. 39 с	1 мин 56 с	2
		1 мин. 34 с	1 мин 51 с	3
		1 мин. 29 с	1 мин 46 с	4
		1 мин. 24 с и менее	1 мин 41 с и менее	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 170 см	менее 160 см	0
		170 см	160 см	1
		180 см	170 см	2
		190 см	180 см	3
		200 см	190 см	4
		210 см и более	200 см и более	5

III. Для спортивной дисциплины «прыжки»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 9,3 с	более 10,5 с	0
		9,3 с	10,5 с	1
		9,2 с	10,4 с	2
		9,1 с	10,3 с	3
		9,0 с	10,2 с	4
		8,9 с и менее	10,1 с и менее	5
2.	Тройной прыжок в длину с места	менее 5 м 40 см	менее 5 м 10 см	0
		5 м 40 см	5 м 10 см	1
		5 м 50 см	5 м 20 см	2
		5 м 60 см	5 м 30 см	3
		5 м 70 см	5 м 40 см	4
		5 м 80 см и более	5 м 50 см и более	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 190 см	менее 180 см	0
		190 см	180 см	1
		200 см	190 см	2
		210 см	200 см	3
		220 см	210 см	4
		230 см и более	220 см и более	5

IV. Для спортивной дисциплины «метания»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 9,6 с	более 10,6 с	0
		9,6 с	10,6 с	1
		9,5 с	10,5 с	2
		9,4 с	10,4 с	3
		9,3 с	10,3 с	4
		9,2 с и менее	10,2 с и менее	5
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	менее 10 м	менее 8 м	0
		10 м	8 м	1
		11 м	9 м	2
		12 м	10 м	3
		13 м	11 м	4
		14 м и более	12 м и более	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 180 см	менее 170 см	0
		180 см	170 см	1
		190 см	180 см	2
		200 см	190 см	3
		210 см	200 см	4
		220 см и более	210 см и более	5

V. Для спортивной дисциплины «многоборье»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 9,5 с	более 10,5 с	0
		9,5 с	10,5 с	1
		9,4 с	10,4 с	2
		9,3 с	10,3 с	3
		9,2 с	10,2 с	4
		9,1 с и менее	10,1 с и менее	5
2.	Тройной прыжок с места	менее 5 м 30 см	менее 5 м 00 см	0
		5 м 30 см	5 м 00 см	1
		5 м 40 см	5 м 10 см	2
		5 м 50 см	5 м 20 см	3
		5 м 60 см	5 м 30 см	4
		5 м 70 см и более	5 м 40 см и более	5
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	менее 9 м	менее 7 м	0
		9 м	7 м	1
		10 м	8 м	2
		11 м	9 м	3
		12 м	10 м	4
		13 м и более	11 м и более	5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 180 см	менее 170 см	0
		180 см	170 см	1
		190 см	180 см	2
		200 см	190 см	3
		210 см	200 см	4
		220 и более	210 см и более	5

VI. Уровень квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
--	--

Минимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 1 балл.

Максимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 5 баллов.

Для перевода на тренировочный этап необходимо набрать по каждому контрольному упражнению (тесту) не менее 1 балла.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика» свыше трех лет обучения

I. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив свыше трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 7,9 с	более 8,8 с	0
		7,9 с	8,8 с	1
		7,8 с	8,7 с	2
		7,7 с	8,6 с	3
		7,6 с	8,5 с	4
		7,5 с и менее	8,4 с и менее	5
2.	Бег 150 м	более 25,5 с	более 26,5 с	0
		25,5 с	26,5 с	1
		24,5 с	25,5 с	2
		23,5 с	24,5 с	3
		22,5 с	23,5 с	4
		21,5 с и менее	22,5 с и менее	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 218 см	менее 183 см	0
		218 см	183 см	1
		228 см	193 см	2
		238 см	203 см	3
		248 см	213 см	4
		258 см и более	223 см и более	5

II. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив свыше трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 8,1 с	более 9,5	0
		8,1 с	9,5 с	1
		8,0 с	9,4 с	2
		7,9 с	9,3 с	3
		7,8 с	9,2 с	4
		7,7 с и менее	9,1 с и менее	5
2.	Бег 600 м	более 1,40 с	Более 2,07 с	0
		1,40 с	2,07 с	1
		1,35 с	2,02 с	2
		1,30 с	1,57 с	3
		1,25 с	1,52 с	4
		1,20 с и менее	1,47 с и менее	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 193 см	менее 162 см	0
		193 см	162 см	1
		203 см	172 см	2
		213 см	182 см	3
		223 см	192 см	4
		233 см и более	202 см и более	5

III. Для спортивной дисциплины «прыжки»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив свыше трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 8,1 с	более 9,5 с	0
		8,1 с	9,5 с	1
		8,0 с	9,4 с	2
		7,9 с	9,3 с	3
		7,8 с	9,2 с	4
		7,7 с и менее	9,1 с и менее	5
2.	Тройной прыжок в длину с места	менее 5,90 м	менее 5,60 м	0
		5,90 м	5,60 м	1
		6,00 м	5,70 м	2
		6,10 м	5,80 м	3
		6,20 м	5,90 м	4
		6,30 м и более	6,00 м и более	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 220 см	менее 190 см	0
		220 см	190 см	1
		230 см	200 см	2
		240 см	210 см	3
		250 см	220 см	4
		260 см и более	230 см и более	5

VI. Для спортивной дисциплины «метания»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив свыше трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 9,1 с	более 10,5 с.	0
		9,1 с	10,5 с	1
		9,0 с	10,4 с	2
		8,9 с	10,3 с	3
		8,8 с	10,2 с	4
		8,7 с и менее	10,1 с и менее	5
2.	Бросок набивного мяча весом 3 кг снизу-вперед	менее 12 м	менее 10 м	0
		12 м	10 м	1
		13 м	11 м	2
		14 м	12 м	3
		15 м	13 м	4
		16 м и более	14 м и более	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 193 см	менее 175 см	0
		203 см	175 см	1
		213 см	185 см	2
		223 см	195 см	3
		233 см	205 см	4
		243 см и более	215 см и более	5

VII. Для спортивной дисциплины «многоборье»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив свыше трех лет обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 8,0 с	более 9,2 с	0
		8,0 с	9,2 с	1
		7,9 с	9,1 с	2
		7,8 с	9,0 с	3
		7,7 с	8,9 с	4
		7,6 с и менее	8,8 с и менее	5
2.	Тройной прыжок с места	менее 5,50 м	менее 5,20 м	0
		5,50 м	5,20 м	1
		5,60 м	5,30 м	2
		5,70 м	5,40 м	3
		5,80 м	5,50 м	4
		5,90 м и более	5,60 м и более	5
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	менее 11 м	менее 9 м	0
		11 м	9 м	1
		12 м	10 м	2
		13 м	11 м	3
		14 м	12 м	4
		15 м и более	13 м и более	5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 193 м	менее 175 м	0
		193 м	175 м	1
		203 м	185 м	2
		213 м	195 м	3
		223 м	205 м	4
		233 м и более	215 м и более	5

VI. Уровень квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--

*Минимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 1 балл.
Максимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 5 баллов.
Для перехода на тренировочный этап свыше трех лет необходимо набрать по каждому
контрольному упражнению (тесту) не менее 1 балла.
Учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).*

5. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

I. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 7,3 с	более 8,2 с	0
		7,3 с	8,2 с	1
		7,2 с	8,1 с	2
		7,1 с	8,0 с	3
		7,0 с	7,9 с	4
		6,9 с и менее	7,8 с и менее	5
2.	Бег на 300 м	Более 38,5 с	более 43,5 с	0
		38,5 с	43,5 с	1
		37,5 с	42,5 с	2
		36,5 с	41,5 с	3
		35,5 с	40,5 с	4
		34,5 с и менее	39,5 с и менее	5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	менее 25 м	менее 23 м	0
		25 м 00 см	23 м 00 см	1
		25 м 10 см	23 м 10 см	2
		25 м 20 см	23 м 20 см	3
		25 м 30 см	23 м 30 см	4
		25 м 40 см и более	23 м 40 см и более	5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 260 см	менее 230 см	0
		260 см	230 см	1
		270 см	240 см	2
		280 см	250 см	3
		290 см	260 см	4
		300 см и более	270 см и более	5

II. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 8,0 с	более 9,0 с	0
		8,0 с	9,0 с	1
		7,9 с	8,9 с	2
		7,8 с	8,8 с	3
		7,7 с	8,7 с	4
		7,6 с и менее	8,6 с и менее	5
2.	Бег на 2000 м	более 6 мин 00 с	более 7 мин 10 с	0
		6 мин 00 с	7 мин 10 с	1
		5 мин 50 с	7 мин 00 с	2
		5 мин 40 с	6 мин 50 с	3
		5 мин 30 с	6 мин 40 с	4
		5 мин 20 с и менее	6 мин 30 с и менее	5

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 240 см	менее 200 см	0
		240 см	200 см	1
		250 см	210 см	2
		260 см	220 см	3
		270 см	230 см	4
		280 см и более	240 см и более	5

III. Для спортивной дисциплины «спортивная ходьба»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 8,1 с	более 9,2 с	0
		8,1 с	9,2 с	1
		7,9 с	9,1 с	2
		7,8 с	9,0 с	3
		7,7 с	8,9 с	4
		7,6 с и менее	8,8 с и менее	5
2.	Бег на 5000 м	более 17 мин 30 с	-	0
		17 мин 30 с		1
		17 мин 20 с		2
		17 мин 10 с		3
		17 мин 00 с		4
		16 мин 50 с и менее		5
3.	Бег на 3000 м	-	более 12 мин 00 с	0
			12 мин 00 с	1
			11 мин 50 с	2
			11 мин 40 с	3
			11 мин 30 с	4
			11 мин 20 с и менее	5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 230 см	менее 190 см	0
		230 см	190 см	1
		240 см	200 см	2
		250 см	210 см	3
		260 см	220 см	4
		270 см и более	230 см и более	5

IV. Для спортивной дисциплины «прыжки»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 7,4 с	более 8,4 с	0
		7,4 с	8,4 с	1
		7,3 с	8,3 с	2
		7,2 с	8,2 с	3
		7,1 с	8,1 с	4
		7,0 с и менее	8,0 с и менее	5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 250 см	менее 220 см	0
		250 см	220 см	1
		260 см	230 см	2
		270 см	240 см	3
		280 см	250 см	4
		290 см и более	260 см и более	5

3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	менее 1 раза	-	0
		1 раз		1
		2 раза		2
		3 раза		3
		4 раза		4
		5 раз и более		5
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	-	менее 1 раза	0
			1 раз	1
			2 раза	2
			3 раза	3
			4 раза	4
			5 раз и более	5

V. Для спортивной дисциплины «метания»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 7,6 с	более 8,7 с	0
		7,6 с	8,7 с	1
		7,5 с	8,6 с	2
		7,4 с	8,5 с	3
		7,3 с	8,4 с	4
		7,2 с и менее	8,3 с и менее	5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 260 см	менее 220 см	0
		260 см	220 см	1
		270 см	230 см	2
		280 см	240 см	3
		290 см	250 см	4
		300 см и более	260 см и более	5
3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	менее 1 раза	-	0
		1 раз		1
		2 раза		2
		3 раза		3
		4 раза		4
		5 раз и более		5
4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	-	менее 1 раза	0
			1 раз	1
			2 раза	2
			3 раза	3
			4 раза	4
			5 раз и более	5

VI. Для спортивной дисциплины «многоборье»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1.	Бег на 60 м	более 7,7 с	более 8,8 с	0
		7,7 с	8,8 с	1
		7,6 с	8,7 с	2
		7,5 с	8,6 с	3
		7,4 с	8,5 с	4
		7,3 с и менее	8,4 с и менее	5

2.	Тройной прыжок с места	менее 7 м 60 см	менее 7 м 00 см	0
		7 м 60 см	7 м 00 см	1
		7 м 70 см	7 м 10 см	2
		7 м 80 см	7 м 20 см	3
		7 м 90 см	7 м 30 см	4
		8 м 00 см и более	7 м 40 см и более	5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 250 см	менее 210 см	0
		250 см	210 см	1
		260 см	220 см	2
		270 см	230 см	3
		280 см	240 см	4
		290 см и более	250 см и более	5
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	менее 1 раза	-	0
		1 раз		1
		2 раза		2
		3 раза		3
		4 раза		4
		5 раз и более		5
5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	-	менее 1 раза	0
			1 раз	1
			2 раза	2
			3 раза	3
			4 раза	4
			5 раз и более	5

VII. Уровень спортивной квалификации

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Минимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 1 балл.

Максимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 5 баллов.

Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать по каждому контрольному упражнению (тесту) не менее 1 балла.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

1. Количество баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 7 раз	менее 4 раз	0
		7 раз	4 раза	1
		8 раз	5 раз	2
		9 раз	6 раз	3
		10 раз	7 раз	4
		11 раз и более	8 раз и более	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +1 см	менее +3 см	0
		+1 см	+3 см	1
		+2 см	+4 см	2
		+3 см	+5 см	3
		+4 см	+6 см	4
		+5 см и более	+7 см и более	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 110 см	менее 105 см	0
		110 см	105 см	1
		120 см	115 см	2
		130 см	125 см	3
		140 см	135 см	4
		150 см и более	145 см и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	менее 3,5 м	менее 3 м	0
		3,5 м	3 м	1
		4,5 м	4 м	2
		5,5 м	5 м	3
		6,5 м	6 м	4
		7,5 м и более	7 м и более	5

Минимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 4 балла.

Максимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 20 баллов.

Поступающему необходимо набрать не менее 4 балла.

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив свыше года обучения		
		юноши	девушки	Баллы
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10 раз	менее 5 раз	0
		10 раз	5 раз	1
		11 раз	6 раз	2
		12 раз	7 раз	3
		13 раз	8 раз	4
		14 раз и более	9 раз и более	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +4 см	менее +5 см	0
		+4 см	+5 см	1
		+5 см	+6 см	2
		+6 см	+7 см	3
		+7 см	+8 см	4
		+8 см и более	+9 см и более	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 120 см	менее 110 см	0
		120 см	110 см	1
		130 см	120 см	2
		140 см	130 см	3
		150 см	140 см	4
		160 см и более	150 см и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	без учета времени		
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	без учета времени		
2.3.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	менее 4 м	менее 3,5 м	0
		4 м	3,5 м	1
		5 м	4,5 м	2
		6 м	5,5 м	3
		7 м	6,5 м	4
		8 м и более	7,5 м и более	5

*Минимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 4 балла.
Максимальное количество баллов по контрольным упражнениям (тестам) – 20 баллов.
Для перехода на этап свыше года обучения необходимо набрать не менее 4 балла и проплыть двумя стилями вольный стиль и на спине 50 метров без учета времени.*

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 11 раз	менее 7 раз	0
		11 раз	7 раз	1
		12 раз	8 раз	2
		13 раз	9 раз	3
		14 раз	10 раз	4
		15 раз и более	11 раз и более	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +3 см	менее +5 см	0
		+3 см	+5 см	1
		+4 см	+6 см	2
		+5 см	+7 см	3
		+6 см	+8 см	4
		+7 см и более	+9 см и более	5
1.3.	Челночный бег 3х10 м	более 9,8 с	более 10,2 с	0
		9,7 с	10,2 с	1
		9,6 с	10,1 с	2
		9,5 с	10,0 с	3
		9,4 с	9,9 с	4
		9,3 с и менее	9,8 с и менее	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 122 см	менее 117 см	0
		122 см	117 см	1
		132 см	127 см	2
		142 см	137 см	3
		152 см	147 см	4
		162 см и более	157 см и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	менее 4 м	менее 3,5 м	0
		4 м	3,5 м	1
		5 м	4,5 м	2
		6 м	5,5 м	3
		7 м	6,5 м	4
		8 м и более	7,5 м и более	5
3. Уровень спортивной квалификации				
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».		

Минимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 1 балл.

Максимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 5 баллов.

Для перевода на тренировочный этап необходимо набрать по каждому контрольному упражнению (тесту) не менее 1 балла.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив		
		юноши	девушки	Баллы
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	менее 8 раз	-	0
		8 раз		1
		9 раз		2
		10 раз		3
		11 раз		4
		12 раз и более		5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	менее 15 раз	0
			15 раз	1
			16 раз	2
			17 раз	3
			18 раз	4
			19 раз и более	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	менее +9 см	менее +13 см	0
		+9 см	+13 см	1
		+10 см	+14 см	2
		+11 см	+15 см	3
		+12 см	+16 см	4
		+13 см и более	+17 см и более	5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	более 8,5 с	более 8,9 с	0
		8,5 с	8,9 с	1
		8,4 с	8,8 с	2
		8,3 с	8,7 с	3
		8,2 с	8,6 с	4
		8,1 с и менее	8,5 с и менее	5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	менее 183 см	менее 167 см	0
		183 см	167 см	1
		193 см	177 см	2
		203 см	187 см	3
		213 см	197 см	4
		223 см и более	207 см и более	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	менее 5,3 м	менее 4,5 м	0
		5,3 м	4,5 м	1
		6,3 м	5,5 м	2
		7,3 м	6,5 м	3
		8,3 м	7,5 м	4
		9,3 м и более	8,5 м и более	5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	менее 45 см	менее 35 см	0
		45 см	35 см	1
		50 см	40 см	2
		55 см	45 см	3
		60 см	50 см	4
		65 см и более	55 см и более	5

2.3.	И.П. — стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	менее 11 м	менее 11 м	0
		11 м	11 м	1
		12 м	12 м	2
		13 м	13 м	3
		14 м	14 м	4
		15 м и более	15 м и более	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Минимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 1 балл.

Максимальное количество баллов по контрольному упражнению (тесту) – 5 баллов.

Для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать по каждому контрольному упражнению (тесту) не менее 1 балла.

При зачислении учитывается уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).