На этап начальной спортивной подготовки по виду спорта Плавание зачисляются мальчики и девочки в возрасте 7 лет, сдавшие нормативы по физической и специальной подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА   
(мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | 1. Нормативы общей физической подготовки | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.1 | Бег 30 м (сек) | 6,0 | 6,1 | 6,2 | 6,3 | 6,4 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 | 6,9 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; (см от уровня скамьи) | +7 | +6 | +5 | +4 |  | +3 |  | +2 |  | +1 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 135 | 130 | 125 | 122 | 120 | 117 | 115 | 112 | 110 |
| № п/п | 2. Нормативы специальной физической подготовки | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.1 | Челночный бег 3х10м с высокого старта (сек.) | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 |
| 2.2 | И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок набивного мяча вперёд (м) | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | 4,2 | 4,0 | 3,9 | 3,7 | 3,5 |
| 2.3 | И.п. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз) | 3 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА (девочки).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | 1. Нормативы общей физической подготовки | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.1 | Бег 30 м (сек) | 6,2 | 6,3 | 6,4 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 | 6,9 | 7,0 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; (см от уровня скамьи) | +9 | +8 | +7 | +6 |  | +5 |  | +4 |  | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135 | 130 | 125 | 120 | 117 | 115 | 112 | 110 | 107 | 105 |
| № п/п | 2. Нормативы специальной физической подготовки | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.1 | Челночный бег 3х10м с высокого старта (сек) | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 | 10,5 | 10,6 |
| 2.2 | И.п. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок набивного мяча вперёд (м) | 4,0 | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 3,3 | 3,2 | 3,1 | 3,0 |
| 2.3 | И.п. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкрут прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз) | 3 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо набрать наибольшее количество баллов. Зачисление проводится по рейтингу.

При индивидуальном отборе будут учитываться антропометрические данные ребёнка (рост, вес).