

СОГЛАСОВАНО

На тренерском совете
СПб ГБУ СШОР "Комета"
Протокол № 4
«20» мая 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

Ю.Р. Ильина
«20» мая 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР "Комета"

И.Ю. Мухортов
«20» мая 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР "Комета"

А.Х. Ариткулов
«20» мая 2022 года

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления и перевода в группы на 2023 год в соответствии
с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденным Министерством спорта Российской Федерации
от 01.06.2021 № 397 и базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта «плавание», утвержденными Комитетом
по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р**

Для зачисления в группу начальной подготовки 2 года

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши (2 ступень)	Девушки (2 ступень)	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	не более 7.1 с – 1 балл не более 7.0 с – 2 балла не более 6.9 с – 3 балла	не более 7.3 с -1 балл не более 7.2 с – 2 балла не более 7.1 с – 3 балла	низкий уровень 7 - 13 баллов средний уровень 14-17 баллов высокий уровень 18-21 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 5 раз - 1 балл не менее 6 раз - 2 балла не менее 7 раз - 3 балла	не менее 2 раз - 1 балл не менее 3 раз - 2 балла не менее 4 раз - 3 балла	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее 0 см – 1 балл не менее +3 см – 2 балла не менее +5 см – 3 балла	не менее +1 см – 1 балл не менее +3 см – 2 балла не менее +5 см – 3 балла	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 100 см – 1 балл не менее 110 см – 2 балла не менее 115 см – 3 балла	не менее 95 см – 1 балл не менее 105 см – 2 балла не менее 115 см – 3 балла	
Нормативы специальной физической подготовки			
Челночный бег 3x10 м с высокого старта	не более 10.3 с – 1 балл не более 10.1 с – 2 балла не более 9.6 с – 3 балла	не более 10.8 с – 1 балл не более 10.6 с – 2 балла не более 10.1 с – 3 балла	
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 3 м – 1 балл не менее 3.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 3 балла	2.5 м – 1 балл 3.0 м – 2 балла 3.5 м – 3 балла	
Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 1 раз – 1 балл не менее 3 раза – 2 балла не менее 6 раз – 3 балла		
Техническое мастерство			
Плавание (вольный стиль) 50 м	не более 0.55 с - 4 балла не более 1.00 с – 3 балла не более 1.05 с – 2 балла более 1.05 с – 1 балл		
Плавание (на спине) 50 м			
Плавание 25 м при помощи ног с доской способом баттерфляй* и брасс**	правильное проплывание – 1 балл неправильное проплывание – 0 баллов		

* ноги и таз совершают волнообразные движения

** движение ногами выполняют одновременно и симметрично. Рабочее движение ногами осуществляется с развернутыми стопами, носками наружу и двигаются в форме дуги. Движения сомкнутыми ногами не допускаются.

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по общей физической подготовке.

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

Для зачисления в тренировочную группу спортивной специализации 1 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши (2 ступень)	Девушки (2 ступень)	Критерии	
Нормативы общей физической подготовки				
Бег на 1000 м	не более 6.10 с – 1 балл не более 6.0 с – 2 балла не более 5.50 с – 3 балла	не более 6.40 с – 1 балл не более 6.20 с – 2 балла не более 6.0 с – 3 балла	низкий уровень 8 - 15 баллов	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 11 раз – 1 балл не менее 13 раз – 2 балла не менее 15 раз – 3 балла	не менее 5 раз – 1 балл не менее 7 раз – 2 балла не менее 9 раз – 3 балла		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +2 см -1 балл не менее +4 см – 2 балла не менее +6 см – 3 балла	не менее +3 см – 1 балл не менее +5 см – 2 балла не менее +7 см – 3 балла		
Челночный бег 3x10 м	не более 9.5 с – 1 балл не более 9.3 с – 2 балла не более 9.1 с – 3 балла	не более 9.7 с – 1 балл не более 9.5 с – 2 балла не более 9.3 с – 3 балла		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 130 см – 1 балл не менее 140 см – 2 балла не менее 150 см – 3 балла	не менее 120 см – 1 балл не менее 130 см – 2 балл не менее 140 см – 3 балла		
Нормативы специальной физической подготовки				средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 3.5 м – 1 балл не менее 4.0 м – 2 балла не менее 4.5 м – 3 балла	не менее 3.0 м – 1 балл не менее 3.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 3 балла		
Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 2 раза – 1 балл не менее 4 раз – 2 балла не менее 6 раз – 3 балла			
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 5 м – 1 балл не менее 6 м – 2 балла не менее 7 м – 3 балла	не менее 6 м – 1 балл не менее 7 м – 2 балла не менее 8 м – 3 балла		
Техническое мастерство				
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин)	не менее 32 раза - 1 балл не менее 36 раз - 2 балла не менее 46 раз - 3 балла	не менее 28 раз - 1 балл не менее 30 раз - 2 балла не менее 40 раз - 3 балла		
Плавательная подготовка				
50 м баттерфляй	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с - 1 балл	не более 0.47 с – 4 балла не более 0.52 с – 3 балла не более 0.57 с – 2 балла более 0.57 с - 1 балл		

50 м на спине	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с – 1 балл	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с – 1 балл	
50 м брасс	не более 0.52 с – 4 балла не более 0.56 с – 3 балла не более 1.00 с – 2 балла более 1 мин – 1 балл	не более 0.55 с – 4 балла не более 0.59 с – 3 балла не более 1.04 с – 2 балла более 1.04 с – 1 балл	
50 м вольный стиль	не более 0.40 с – 4 балла не более 0.45 с – 3 балла не более 0.50 с – 2 балла более 0.50 с – 1 балл	не более 0.42 с – 4 балла не более 0.46 с – 3 балла не более 0.52 с – 2 балла более 0.52 с – 1 балл	
100 м комплексное плавание	не более 1.54 с – 10 баллов более 1.54 с – 5 баллов	не более 1.47 с – 10 баллов более 1.47 с – 5 баллов	
Спортивный разряд	Девушки 1 юн.р./III р. (учет времени согласно ЕВСК) Юноши 1 юн.р. (учет времени согласно ЕВСК) Участие не менее чем в 4-х городских соревнованиях в течение года		

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». **Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.**

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Для зачисления в тренировочную группу спортивной специализации 2 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Бег на 1000м	не более 5.50 с – 1 балл не более 5.40 с – 2 балла не более 5.30 с – 3 балла	не более 6.20 с – 1 балл не более 6.10 с – 2 балла не более 6.0 с – 3 балла	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл не менее 15 раз – 2 балла не менее 20 раз – 3 балла	не менее 7 раз – 1 балл не менее 9 раз – 2 балла не менее 12 раз – 3 балла	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см – 1 балл не менее +6 см – 2 балла не менее +8 см – 3 балла	не менее +5 см – 1 балл не менее +7 см – 2 балла не менее +9 см – 3 балла	
Челночный бег 3x10 м	не более 9.3 с – 1 балл не более 9.1 с – 2 балла не более 8.9 с – 3 балла	не более 9.5 с – 1 балл не более 9.2 с – 2 балла не более 9.0 с – 3 балла	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 балл не менее 150 см – 2 балла не менее 160 см – 3 балла	не менее 130 см – 1 балл не менее 140 см – 2 балл не менее 150 см – 3 балла	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 4.0 м – 1 балл не менее 4.5 м – 2 балла не менее 5.0 м – 3 балла	не менее 3.5 м – 1 балл не менее 4.0 м – 2 балла не менее 4.5 м – 3 балла	
Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 3 раза – 1 балл не менее 5 раз – 2 балла не менее 7 раз – 3 балла		
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 7 м – 1 балл не менее 8 м – 2 балла не менее 9 м – 3 балла	не менее 8 м – 1 балл не менее 9 м – 2 балла не менее 10 м – 3 балла	
Техническое мастерство			
Плавательная подготовка	4x100 м всеми способами 200 м к/пл 800 в/с - техника выполнения старта с тумбочки - техника выполнения старта из воды		
Соответствие технике плавания спортивными стилями: Соответствует – 2 балла Не соответствует – 0 баллов Сумма 3-х дистанций по очкам ФИНА			
Спортивный разряд	Девушки II р./III р. (учет времени согласно ЕВСК) Юноши III р. (учет времени согласно ЕВСК) Участие не менее чем в 4-х городских соревнованиях в течение года.		

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Для зачисления в тренировочную группу спортивной специализации 3 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1000м	не более 5.50 с – 1 балл не более 5.35 с – 2 балла не более 5.25 с – 3 балла	не более 6.20 с – 1 балл не более 6.10 с – 2 балла не более 5.50 с – 3 балла	низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл не менее 18 раз – 2 балла не менее 23 раз – 3 балла	не менее 7 раз – 1 балл не менее 10 раз – 2 балла не менее 13 раз – 3 балла	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см – 1 балл не менее +7 см – 2 балла не менее +8 см – 3 балла	не менее +5 см – 1 балл не менее +8 см – 2 балла не менее +9 см – 3 балла	
Челночный бег 3*10 м	не более 9.3 с – 1 балл не более 9.0 с – 2 балла не более 8.9 с – 3 балла	не более 9.5 с – 1 балл не более 9.2 с – 2 балла не более 9.0 с – 3 балла	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 балл не менее 160 см – 2 балла не менее 170 см – 3 балла	не менее 130 см – 1 балл не менее 150 см – 2 балл не менее 160 см – 3 балла	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 4.0 м – 1 балл не менее 5.0 м – 2 балла не менее 6.0 м – 3 балла	не менее 3.5 м – 1 балл не менее 4.5 м – 2 балла не менее 5.5 м – 3 балла	
Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 3 раза – 1 балл не менее 6 раз – 2 балла не менее 8 раз – 3 балла		
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 7 м – 1 балл не менее 9 м – 2 балла не менее 10 м – 3 балла	не менее 8 м – 1 балл не менее 9 м – 2 балла не менее 10 м – 3 балла	
Техническое мастерство			
Плавательная подготовка	Плавание 200м к/пл Плавание 800м в/ст Плавание 100м в/ст Плавание 100м основной		Соответствие технике плавания спортивными стилями: Соответствует - 2 балла Не соответствует – 0 баллов Сумма 4-х дистанций по очкам ФИНА
Спортивный разряд	Девушки I р. (учет времени согласно ЕВСК) Юноши III р. / II р. (учет времени согласно ЕВСК) Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.		

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Для зачисления в тренировочную группу спортивной специализации 4 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1000м	не более 5.50 с – 1 балл не более 5.35 с – 2 балла не более 5.25 с – 3 балла	не более 6.20 с – 1 балл не более 6.10 с – 2 балла не более 5.50 с – 3 балла	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл не менее 18 раз – 2 балла не менее 23 раз – 3 балла	не менее 7 раз – 1 балл не менее 10 раз – 2 балла не менее 13 раз – 3 балла	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см – 1 балл не менее +7 см – 2 балла не менее +8 см – 3 балла	не менее +5 см – 1 балл не менее +8 см – 2 балла не менее +9 см – 3 балла	
Челночный бег 3*10 м	не более 9.3 с – 1 балл не более 9.0 с – 2 балла не более 8.9 с – 3 балла	не более 9.5 с – 1 балл не более 9.2 с – 2 балла не более 9.0 с – 3 балла	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 балл не менее 160 см – 2 балла не менее 170 см – 3 балла	не менее 130 см – 1 балл не менее 150 см – 2 балл не менее 160 см – 3 балла	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 4.0 м – 1 балл не менее 5.0 м – 2 балла не менее 6.0 м – 3 балла	не менее 3.5 м – 1 балл не менее 4.5 м – 2 балла не менее 5.5 м – 3 балла	низкий уровень 14 - 25 баллов
Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 3 раза - 1 балл не менее 6 раз – 2 балла не менее 8 раз – 3 балла		средний уровень 26-34 баллов
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 7 м – 1 балл не менее 9 м – 2 балла не менее 10 м – 3 балла	не менее 8 м – 1 балл не менее 9 м – 2 балла не менее 10 м – 3 балла	высокий уровень 35-42 баллов
Техническое мастерство			
Наклоны туловища из положения лежа 1 мин	не менее 40 раз – 1 балл не менее 45 раз – 2 балла не менее 50 раз – 3 балла	не менее 35 раз – 1 балл не менее 40 раз – 2 балла не менее 45 раз – 3 балла	
Упражнение «Мостик»	Согнуты руки и ноги – 1 балл Согнуты руки (ноги) – 2 балла Прямые руки и ноги – 3 балла	Согнуты руки и ноги – 1 балл Согнуты руки (ноги) – 2 балла Прямые руки и ноги – 3 балла	

Плавательная подготовка			
Проплывание 25 м на минимальное кол-во гребков (не циклов)			
Баттерфляй	5 гребков – 3 балла	6 гребков – 3 балла	
	6 гребков – 2 балла	7 гребков – 2 балла	
	7 гребков – 1 балл	8 гребков – 1 балл	
На спине	5 гребков – 3 балла	6 гребков – 3 балла	
	6 гребков – 2 балла	7 гребков – 2 балла	
	7 гребков – 1 балл	8 гребков – 1 балл	
Брасс	5 гребков – 3 балла	6 гребков – 3 балла	
	6 гребков – 2 балла	7 гребков – 2 балла	
	7 гребков – 1 балл	8 гребков – 1 балл	
Вольный стиль	6 гребков – 3 балла	7 гребков – 3 балла	
	7 гребков – 2 балла	8 гребков – 2 балла	
	8 гребков – 1 балл	9 гребков – 1 балл	
Спортивный разряд	Девушки КМС/І р. (учет времени согласно ЕВСК) Юноши І р. / ІІ р. (учет времени согласно ЕВСК) Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.		
	Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация плавания» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года		

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». **Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.**

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Для зачисления в тренировочную группу спортивной специализации 5 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 1000м	не более 5.50 с – 1 балл не более 5.35 с – 2 балла не более 5.15 с – 3 балла	не более 6.20 с – 1 балл не более 6.10 с – 2 балла не более 5.35 с – 3 балла	низкий уровень 8 - 14 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз – 1 балл не менее 20 раз – 2 балла не менее 25 раз – 3 балла	не менее 7 раз – 1 балл не менее 15 раз – 2 балла не менее 18 раз – 3 балла	
Наклон вперед из положения стоя на гимнасти- ческой скамье (от уровня скамьи)	не менее +4 см – 1 балл не менее +7 см – 2 балла не менее +8 см – 3 балла	не менее +5 см – 1 балл не менее +8 см – 2 балла не менее +9 см – 3 балла	
Челночный бег 3*10 м	не более 9.3 с – 1 балл не более 9.0 с – 2 балла не более 8.8 с – 3 балла	не более 9.5 с – 1 балл не более 9.2 с – 2 балла не более 8.9 с – 3 балла	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 1 балл не менее 170 см – 2 балла не менее 180 см – 3 балла	не менее 130 см – 1 балл не менее 160 см – 2 балл не менее 170 см – 3 балла	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 4.0 м – 1 балл не менее 5.0 м – 2 балла не менее 6.0 м – 3 балла	не менее 3.5 м – 1 балл не менее 4.5 м – 2 балла не менее 5.5 м – 3 балла	
Исходное положение – стоя держа гимнастиче- скую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 3 раза - 1 балл не менее 6 раз – 2 балла не менее 8 раз – 3 балла		
Исходное положение-стоя в воде у борта бас- сейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в во- де, лежа на груди, руки вперед	не менее 7 м – 1 балл не менее 9 м -2 балла не менее 10 м – 3 балла	не менее 8 м – 1 балл не менее 9 м – 2 балла не менее 10 м – 3 балла	
Техническое мастерство			
Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация плавания» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года;			
Спортивный разряд	Девушки КМС (учет времени согласно ЕВСК) Юноши I р. / КМС (учет времени согласно ЕВСК)		

В группу переводится/зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. А также выполнивший тесты раздела «Техническое мастерство». Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 2000м	не более 9.20 с – 1 балл не более 9.10 с – 2 балла не более 9.0 с – 3 балла	не более 10,40 с – 1 балл не более 10.30 с – 2 балла не более 10.0 с – 3 балла	низкий уровень 9 - 17 баллов средний уровень 18-22 баллов высокий уровень 23-27 баллов
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 8 раз – 1 балл не менее 11 раз – 2 балл не менее 14 раз – 3 балл	—	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	—	не менее 15 раз – 1 балл не менее 17 раз – 2 балла не менее 20 раз – 3 балла	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +9 см – 1 балл не менее +11 см – 2 балла не менее +13 см – 3 балла	не менее +13см – 1 балл не менее +15см – 2 балла не менее +17см – 3 балла	
Челночный бег 3*10 м	не более 8,0 с – 1 балл не более 7.8 с – 2 балла не более 7.5 с – 3 балла	не более 9.0 с – 1 балл не более 8.7 с – 2 балла не более 8.5 с – 3 балла	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 190 см – 1 балл не менее 200 см – 2 балла не менее 210 см – 3 балла	не менее 165 см – 1 балл не менее 170 см – 2 балл не менее 180 см – 3 балла	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5,3 м – 1 балл не менее 6.0 м – 2 балла не менее 7.0 м – 3 балла	не менее 4.5 м – 1 балл не менее 5.0 м – 2 балла не менее 6.0 м – 3 балла	
Исходное положение – стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 5 раз - 1 балл не менее 7 раз - 2 балла не менее 9 раз - 3 балла		
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 45 см – 1 балл не менее 50 см – 2 балла не менее 55 см – 3 балла	не менее 35 см – 1 балл не менее 40 см – 2 балл не менее 45 см – 3 балла	
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	не более 6.7 с – 1 балл не более 6.5 с – 2 балла не более 6.3 с – 3 балла	не более 7.0 с – 1 балл не более 6.9 с – 2 балла не более 6,8 с – 3 балла	
Техническое мастерство			
Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация плавания» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО "Федерация Санкт-Петербурга по плаванию" в течение года;			
Спортивный разряд	КМС		

Для зачисления в тренировочную группу высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка		Критерии
	Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м	не более 4.7 с – 1 балл не более 4.5 с – 2 балла не более 4.2 с – 3 балла	не более 5.0 с – 1 балл не более 4.7 с – 2 балла не более 4.5 с – 3 балла	низкий уровень 9 - 17 баллов средний уровень 18-22 баллов высокий уровень 23-27 баллов
Бег на 2000 м	не более 8.10 мин – 1 балл не более 8.05 мин – 2 балла не более 8.0 мин – 3 балла	не более 10.00 мин – 1 балл не более 9.50 мин – 2 балла не более 9.40 мин – 3 балла	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36 раз – 1 балл не менее 39 раз – 2 балл не менее 42 раз – 3 балла	не менее 20 раз – 1 балл не менее 23 раз – 2 балла не менее 26 раз – 3 балла	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215 см – 1 балл не менее 220 см – 2 балла не менее 225 см – 3 балла	не менее 180 см – 1 балл, не менее 185 см – 2 балла, не менее 190 см – 3 балла	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см – 1 балл не менее +13 см – 2 балла не менее +15 см – 3 балла	не менее +15 см – 1 балл не менее +17 см – 2 балла не менее +19 см – 3 балла	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 7,5 м – 1 балл не менее 8,0 м – 2 балла не менее 8,5 м – 3 балла	не менее 5,3 м – 1 балл не менее 6,3 м – 2 балла не менее 7,3 м – 3 балла	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 50 см – 1 балл не менее 55 см – 2 балла не менее 60 см – 3 балл	не менее 40 см -1 балл не менее 45 см – 2 балла не менее 50 см – 3 балла	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – 1 балл не менее 15 раз – 2 балла не менее 17 раз – 3 балла	не менее 7 раз – 1 балл не менее 10 раз – 2 балла не менее 13 раз – 3 балла	
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 5 раз – 1 балл не менее 8 раз – 2 балла не менее 12 раз – 3 балла		
Техническое мастерство			
Участие в соревнованиях, согласно календарного плана, в составе сборной команды города и/или России			
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастер спорта (учет времени согласно ЕВСК)		