

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "плавание"

№ Упражнения п/п	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1. Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	не более 6,5	6,8
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	не менее 10	5
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3	не менее +4	+5
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105	не менее 120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1. Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2. Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,1	10,6	не более 9,8	10,3
2.3. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5	3	не менее 4	3,5
2.4. Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	количество	не менее 1		не менее 3	
2.4. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	раз				

Приложение № 7 к [федеральному стандарту](#) спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденному [приказом](#) Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004