

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО СШ «Виктория»  
 им. С.П. Фролова МО г-к Анапа



А.В. Толмачев  
 2025 г.

### НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления обучающихся  
 в МАУ ДО СШ «Виктория» им. С.П. Фролова  
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
 на этап начальной подготовки 1-го года обучения (НП-1) по виду спорта «плавание» (2025-2026 учебный год)

Упражнения	Мальчики, девочки 2017 г.р.		Уровень оценки, баллы
	мальчики	девочки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1. Бег на 30 метров (секунд)	6,3	6,5	3
	6,5	6,8	2
	6,9	7,1	1
	более 6,9	более 7,1	0
	менее 6,9	менее 7,1	0
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	10	3
	10	6	2
	7	4	1
	менее 7	менее 4	0
	менее 7	менее 4	0
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (сантиметры)	+5	+7	3
	+3	+5	2
	+1	+3	1
	менее +1	менее +3	0
	менее +1	менее +3	0
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры)	135	120	3
	120	110	2
	110	105	1
	менее 110	менее 105	0
	менее 110	менее 105	0
1.5. Челночный бег 3x10м с высокого старта (секунды)	9.5	9.8	3
	9.8	10.2	2
	10.1	10.6	1
	более 10.1	более 10.6	0
	более 10.1	более 10.6	0

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1. Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед (метров)	4.5	4.0	3
	4.0	3.5	2
	3.5	3.0	1
	менее 3.5	менее 3.0	0

\* В группы начальной подготовки I года обучения зачисляются:  
72 человека 2017 г.р., набравших наибольшее количество баллов.

Заместитель директора по учебно-спортивной работе



Бачу И.Ф.