

Система оценок, применяемая при проведении индивидуального отбора
по виду спорта плавание.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
			Баллы					
			5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.	Бег на 30 м	с	6,9	73	7,7	7,1	7,6	8,00
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	5	3	4	3	2
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	Касание скамьи	Не касание скамьи	+3	+1	Касание скамьи
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	100	105	100	95
2. Нормативы специальной физической подготовки								
5.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени					
6.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	10,1	10,5	10,7	10,6	10,9	11,2
7.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	3,5	3	2,5	3	2,5	2
8.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	Ширина хвата					
			50 см	55 см	60 см	50 см	50 см	50 см
			1	1	1	3	2	1

Поступающий считается прошедшим индивидуальный отбор при выполнении всех 8 нормативов. В связи с превышением количества поступающих на бюджетные места, зачисление будет производиться по наилучшим результатам.

Председатель приемной комиссии по плаванию _____

Заместитель директора по учебно-спортивной работе _____



Чапутин А.Н.