

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«плавание», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1004

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

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