

## РЕГЛАМЕНТ

проведения конкурсного отбора в ГБУ ДО СШОР «Радуга»  
в группы начальной подготовки 1 года обучения на 2026-2027 учебный год  
по виду спорта «плавание»

### 1. Общие положения

- 1.1. Настоящий регламент определяет сроки и порядок конкурсного отбора поступающих в ГБУ ДО СШОР «Радуга» (далее – Учреждение) для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «плавание» на 2026-2027 учебный год.
- 1.2. Прием обучающихся осуществляется в соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального Закона от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Порядком приема и проведения индивидуального отбора лиц для прохождения спортивной подготовки в ГБУ ДО СШОР «Радуга».
- 1.3. Прием в группы начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального и конкурсного отборов.
- 1.4. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических и двигательных умений, антропологических особенностей, состояния здоровья и личностных качеств, необходимых для освоения соответствующих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование.
- 1.5. Оценка результатов тестирования: в баллах от 1 до 5. Все полученные баллы суммируются.
- 1.6. Зачисление в Учреждение производится по результатам конкурсного отбора – в Учреждение зачисляются лица, набравшие наибольшее количество баллов.
- 1.7. К тестированию допускаются лица **2019 г.р.**, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний.

### 2. Количество мест для зачисления

2. Количество мест для зачисления поступающих в Учреждение в группы спортивно-оздоровительного этапа на 2026-2027 учебный год **ограничено до 64 человек.**

### 3. Сведения о месте и времени проведения тестирования

Вид спорта	Адрес проведения тестирования	Даты проведения тестирования	Время сбора поступающих
плавание	бассейн «ФОК Газпром» Адрес: ул.Доблести, д.15 8 (812) 454 26 71	Май: 29 пятница (мальчики)	13.45
		30 суббота (девочки)	13.45
		Сентябрь: 04 пятница	13.45
		05 суббота	13.45
		08 вторник	13.45

		10 четверг 12 суббота	13.45 13.45
		<b>Не более 20 человек в день!!!!</b>	
		Итоговый протокол размещается 23.09.2026 на официальном сайте Учреждения <a href="http://www.radugaswim.ru">www.radugaswim.ru</a>	

Запись на май начинается с 22.04.2026

Запись на сентябрь начинается с 20.08.2026

#### 4. Организация тестирования

4.1. Для участия в индивидуальном отборе поступающим необходимо:

- Записаться на дату тестирования по телефону: 8-911-221-85-84 ,пишем в Мах (сообщить ФИО и дату рождения ребёнка и дату, когда придете на тестирование).
- Заполнить и принести на тестирование **«Визитную карточку»** ребенка и согласие на обработку данных. Образец представлен в приложении к данному регламенту и размещен на официальном сайте Учреждения.
- Получить у врача справку об отсутствии у поступающего в спортивную школу противопоказаний к занятию видом спорта «плавание».
- Принести на тестирование ксерокопию свидетельства о рождении ребёнка.

4.2. Оценка всех тестов производится в балльной системе. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в разделе 6.

4.3. Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии. Сводные протоколы утверждаются членами приемной комиссии, размещаются на официальном сайте Учреждения ([www.radugaswim.ru](http://www.radugaswim.ru)) и в вестибюле Учреждения:

- предварительный протокол – **10 июля 2026 года,**
- **итоговый протокол -23 сентября 2026 года.**

4.4. Собрание родителей (законных представителей) лиц, прошедших отбор в ГБУ ДО СШОР «Радуга» состоится в **ФОКе Газпром Доблести** после публикации итоговых списков. Тренер проинформирует и уточнит дату.

#### 5. Порядок приема документов и зачисления

5.1. На первом занятии необходимо:

- сдать справки: на **энтеробиоз, Ф-514**
- предоставить страховку для занятий плаванием.

**Без вышеуказанных справок и страховки зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения не осуществляется.**

На собрании **26 сентября 2026 года** родители (законные представители) заполняют документы для зачисления в ГБУ ДО СШОР «Радуга».

5.2. Поступающие считаются зачисленными в Учреждение с момента издания приказа о зачислении. Приказ о зачислении издается в сентябре 2026 года на основании решения приемной комиссии и при наличии всех необходимых документов и справок.

## 6. Перечень тестов индивидуального отбора

### Тестирование в зале

1. Знакомство. Поступающий в Учреждение должен уметь представиться и ответить на вопросы тренера.
2. Экспертная оценка антропометрических данных (морфологической составляющей для вида спорта «плавание»): рост, вес, размах рук.  
Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.
3. Гибкость:
  - 3а. Оценка подвижности плечевого сустава. В исходном положении стоя ноги вместе: скрещивание прямых рук сзади на уровне плечевых суставов (с помощью тренера).  
Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.
  - 3б. Подвижность коленных суставов. Выполняется из исходного положения «лёжа на груди»: сгибание ног в коленном суставе с подтягиванием пятки к ягодице и к полу (с помощью тренера).  
Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.
  - 3в. Подвижность позвоночника. Из исходного положения «стоя, ноги вместе»: наклон вперед вниз, не сгибая колени.  
Оценки: 5 баллов - ладонь полностью легла на пол  
4 балла - касание пола фалангами пальцев  
3 балла - касание кончиками пальцев  
2 балла - нет касания пальцами пола, пальцы касаются голени  
1 балл - при наклоне руки находятся на уровне коленей или выше.
  - 3г. Оценка подвижности голеностопного сустава в исходном положении «сидя на полу с прямыми ногами вперед, пятки вместе»: коснуться пальцами ног пола.  
Оценки: 5 баллов - пальцы касаются пола  
4 балла - разгибание стоп ниже горизонтального положения  
3 балла - разгибание стоп выше горизонтального положения  
2 балла - нет специфической подвижности для плавания  
1 балл - подвижности нет.
  - 3д. Оценка подвижности суставов для способа плавания брасс в исходном положении «лежа на животе»: сгибание ног в коленном суставе с последующим разведением голени и стоп наружу и касанием наружным сводом стоп пола (с помощью тренера).  
Оценки: 5 баллов - наружный свод стопы касается пола  
4 балла - голень лежит на полу, но свод стопы пола не касается  
3 балла - голень не соприкасается с полом  
2 балла - нет специфической подвижности для способа плавания брасс  
1 балл - подвижности нет.
4. Координация движений:

В исходном положении «стоя, ноги вместе»: попеременные круговые движения руками назад, вперед в наклоне (упражнение «мельница»).

Оценки: 5 баллов – ритмичная, попеременная работа прямых рук, с разворотом плеч, с сохранением неподвижного положения головы и туловища

4 балла - попеременная работа рук, голова и туловище незначительно подвижны

3 балла - нарушение координации движения

2 балла – поступающий не держит направление (например, рука уходит в сторону, а не строго назад) и форму движений

1 балл - поступающий не выполняет упражнение.

### Тестирование в воде

Оцениваются гидродинамические способности – плавучесть, дальность скольжения, координация движений в воде. Тестирование в воде проводится без очков для плавания.

1. В исходном положении «стоя на дне»: выдох в воду, погрузив лицо в воду.

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

2. Лежание на воде в положении «звездочка».

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

3. Лежание на воде в положении «поплавок».

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

4. Скольжение на груди без работы ног, руки за головой, локти соединены на затылке - в положении «стрелочка».

Оценивается дальность скольжения по ногам:

более 4,5 метра – 5 баллов;

от 4,0 до 4,5 метров – 4 балла;

от 3,5 до 4,0 метров – 3 балла;

от 3,0 до 3,5 метров – 2 балла;

менее 3,0 метров – 1 балл.

5. Плавание на груди при помощи ног на задержке дыхания. Оценивается сила, ритмичность ударов ног, продвижение.

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

6. Плавание на спине при помощи ног, руки вдоль тела. Оценивается положение тела, мягкость работы ног, продвижение.

Оценивается по 5-балльной системе, где 5 – отлично, 1 – неудовлетворительно.

### **НОРМАТИВЫ**

### **ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ПЛАВАНИЕ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

## 7. Порядок организации прохода детей на тестирование

- 7.1. Тестирование проходит без присутствия родителей (законных представителей).
- 7.2. Сбор в вестибюле бассейна «ФОК Газпром Доблести» в день проведения тестирования в 13.40
- 7.3. В 13.45 тренер забирает поступающих на тестирования.
- 7.4. Для прохождения тестирования поступающий должен иметь с собой:
- файл с документами (справка, копия свидетельства о рождении, визитная карточка и согласие (см.п.4.1.),
  - пакет для одежды, шапка для плавания, плавки/купальник, шлёпки, средства личной гигиены, полотенце. Все вещи необходимо подписать.
- 7.5. В холле бассейна поступающие переодеваются в сменную обувь (шлёпки) и оставляют верхнюю одежду.
- 7.6. В раздевалке поступающие переодеваются в плавки/купальник.
- 7.7. После окончания тестирования тренер выводит поступающих к родителям (законным представителям).

## 8. Подача и рассмотрение апелляции

- 8.1. Родители (законные представители) поступающих вправе подать на имя руководителя Учреждения письменное заявление об апелляции по итогам проведения отбора не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора.
- 8.2. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи.
- 8.3. Повторное тестирование проводится в течение 3 рабочих дней со дня принятия решения о его проведении.
- 8.4. Подача апелляции по итогам повторного тестирования не допускается.

