

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «05» ноября 2025 года № 907

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-	
2.2.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3