

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному
приказом Минспорта России
от «11» декабря 2025 г. № 1138

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положения «сидя»	количество раз	не менее 2		не менее 3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее 4		не менее 5	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 2		не менее 4	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп). Фиксация 5 с	см	не более 40		не более 30	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее 3,0		не менее 5,0	
2.5.	Плавание 25 м на груди	мин, с	-		без учета времени	
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	-		без учета времени	
2.7.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	-		без учета времени	
2.8.	Техническое мастерство		-		Обязательная техническая программа	

Приложение № 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному
приказом Минспорта России
от «12» января 2025 г. № 1138

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее 10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положении «угол»	количество раз	не менее 6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 40	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 2.20 2.50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение № 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному
приказом Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. № 1138

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее 15	
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее 8	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 8	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 10 5	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 10 5	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 30 20	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 1.40 1.50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение № 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному
приказом Минспорта России
от «12» *сентября* 2025 г. № *1138*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее 20 18	
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее 9	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 10	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 5 0	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 5 0	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 20 10	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 1.30 1.40	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			