

РЕГЛАМЕНТ
проведения индивидуального отбора на обучение по дополнительной
образовательной программе спортивной подготовки по синхронному плаванию
и дополнительным общеразвивающим программам по водному поло,
дзюдо и плаванию
в ГБУ ДО СШОР «ВоВиС» на 2026-2027 учебный год

1. Общие положения

Настоящий регламент определяет сроки и порядок индивидуального отбора поступающих в учреждение на обучение по программе спортивной подготовки по синхронному плаванию и дополнительным общеразвивающим программам по водному поло, дзюдо и плаванию (далее – прием). 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», Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Уставом ГБУ ДО СШОР «ВоВиС», Положением о порядке приема на обучение по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта, перевода и отчисления и восстановления обучающихся ГБУ ДО СШОР «ВоВиС».

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, поступающих для освоения:

- дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «водное поло» на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки первого года обучения;
- дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «дзюдо» на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки первого года обучения (с 01.09.2026 по 31.12.2026);
- дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание» на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки первого года обучения;
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по синхронному плаванию на этап начальной подготовки первого года обучения.

Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических и двигательных способностей, необходимых для освоения программы СП по синхронному плаванию и программ СО по водному поло, дзюдо и плаванию. Для проведения индивидуального отбора учреждение проводит тестирование.

К тестированию допускаются лица желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний:

- по виду спорта водное поло – **мальчики и девочки 2013, 2014, 2015 гг.р.;**
- по виду спорта дзюдо – **мальчики и девочки 2015-2019 гг.р.**
- по виду спорта плавание – **мальчики и девочки 2019 гг.р.;**
- по виду спорта синхронное плавание – **мальчики и девочки 2020 гг.р.;**

2. Количество бюджетных мест для приема поступающих в учреждение
на 2026-2027 учебный год

- по виду спорта водное поло – **15 человек (девочки) и 5 человек (мальчики);**
- по виду спорта дзюдо – **60 человек;**
- по виду спорта плавание – **32 человека;**
- по виду спорта синхронное плавание – **20 человек.**

3. Сведения о месте и времени проведения тестирования

№ п/п	Наименование программы спортивной подготовки	Адрес проведения тестирования	Период проведения тестирования	Время проведения тестирования	Тренер
1	Водное поло	пр. Энгельса д. 23	17, 24 мая 19, 26 мая	12:00 – проход по 15 человек 15:00 – проход по 15 человек	Цветков М.В. Васильев Д.Т. Истомина А.А. Литс Д.Д.
2	Плавание	пр. Энгельса д.27	12, 14, 19, 21, 26, 28 мая; 02, 04, 09, 11 июня 16, 23, 30 мая	14:10 – проход по 10 человек ежедневно 18:10 – проход по 10 человек ежедневно	Рябинин Н.В.
		ул. Асафьева д.10 корп. 2	12, 14, 19, 21, 23, 26, 28 мая 02, 04 июня	14:45 – проход по 4 человека ежедневно 14:15 – проход по 4 человека ежедневно	Чайковская Ж.А.
3	Дзюдо	Поэтический бульвар д.5 корп.3 (школа №115)	12, 14, 19, 21, 26, 28 мая; 02, 04, 09, 11 июня 16, 23, 30 мая 06, 13 июня	16:00 – проход по 10 человек ежедневно 13:00 – проход по 10 человек ежедневно	Залесов М.С.
		ул. Есенина д. 23 копр.1 стр.1	12, 14, 19, 21 мая	18:00 – проход по 20 человек ежедневно	Альбекова В.В.
			15, 18, 22, 25 мая	16:00 – проход по 20 человек ежедневно	Залесов М.С.
4	Синхронное плавание	пр. Энгельса д.27	15, 18, 20 мая 01 июня	15:30 – проход по 20 человек ежедневно	Шкаликова В.Э. Чебыкина К.В.

4. Организация тестирования поступающих

Для участия в индивидуальном отборе поступающим на программы СО (водное поло, дзюдо и плавание) необходимо предварительно записаться на просмотр через официальный сайт спортивной школы (<http://вовис.рф/>) в разделе «Набор» (далее – Запись на просмотр), и явиться в соответствии с записанным днём и временем тестирования по адресу, предъявив:

- копию свидетельства о рождении ребенка (на обратной стороне написать домашний адрес, контактный телефон и имя родителя (законного представителя));
- медицинское заключение о допуске прохождения спортивной подготовки с указанием группы здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра (приказ Минздрава РФ от 10 августа 2017 г. №514н);
- справку для посещения бассейна (кроме вида спорта дзюдо);
- справку на энтеробиоз (кроме вида спорта дзюдо);
- согласие на прохождение тестирования (тренер предоставит для заполнения).

Для участия в индивидуальном отборе поступающим на программы СП (синхронное плавание) необходимо предварительно подать заявку через портал «ГОСУСЛУГИ» (<https://www.gosuslugi.ru/600365/1/form>), и явиться в соответствии с записанным днём и временем тестирования по адресу, предъявив:

- копию свидетельства о рождении ребенка (на обратной стороне написать домашний адрес, контактный телефон и имя родителя (законного представителя));
- медицинское заключение о допуске прохождения спортивной подготовки с указанием группы здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра (приказ Минздрава РФ от 10 августа 2017 г. №514н);
- справку для посещения бассейна;
- справку на энтеробиоз;
- согласие на прохождение тестирования (тренер предоставит для заполнения).

Для прохождения тестирования по видам спорта водное поло, плавание и синхронное плавание поступающим необходимо иметь форму для занятий в зале (футболка, штаны, шорты, белые носки, кроссовки) и на воде (плавки/купальник, шапочка, полотенце, мыло, мочалку), сменную обувь для прохода на спортивный объект и шлепанцы.

Для прохождения тестирования по виду спорта дзюдо поступающим необходимо иметь форму для занятий в зале (футболка, штаны, шорты, белые носки, кроссовки).

Перечень тестов индивидуального отбора по видам спорта:

- Нормативы для зачисления на СОб по виду спорта «водное поло»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	

	выполнение – 1 / не выполнение - 0 (баллы)		7,1	7,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполнение – 1 / не выполнение - 0 (баллы)	см	не менее	
			108	103
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполнение – 1 / не выполнение - 0 (баллы)	количество раз	не менее	
			5	4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполнение – 1 / не выполнение - 0 (баллы)	см	не менее	
			+1	+3
1.5	Челночный бег 3х10 м выполнение – 1 / не выполнение - 0 (баллы)	с	не более	
			10,5	10,8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Комплексное плавание 4 по 25 м (баттерфляй, плавание на спине, брасс, кроль на груди)	Отлично - 5 Хорошо – 4 Удовлетворительно – 3 (баллы)		

Критерии отбора:

Оценка всех тестов производится в балльной системе, где нормативы общей физической подготовки 1 балл за выполнение норматива и 0 – не выполнение; нормативы специальной подготовки от 0 до 5 баллов. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов.

Основное внимание при подсчете баллов уделяется пункту таблицы: п.2.1.

Несоответствие минимальному уровню норматива или отказ от выполнения норматива оцениваются в «ноль» баллов.

- Нормативы для зачисления на СОБ-1 по виду спорта «джудо»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7 (5 баллов)	6 (5 баллов)
			6 (3 балла)	5 (3 балла)
			5 (2 балла)	4 (2 балла)
			4 (1 балл)	3 (1 балл)
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10 (5 баллов)	9 (5 баллов)
			9 (4 балла)	8 (4 балла)
			8 (3 балла)	7 (3 балла)
			7 (2 балла)	6 (2 балла)
			6 (1 балл)	5 (1 балл)
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более	

			10,2 (5 баллов) 10,3 (4 балла) 10,4 (3 балла) 10,5 (2 балла) 10,6 (1 балл)	10,8 (5 баллов) 10,9 (4 балла) 11,0 (3 балла) 11,1 (2 балла) 11,2 (1 балл)
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 10 (5 баллов) 9 (4 балла) 8 (3 балла) 7 (2 балла) 6 (1 балл)	8 (5 баллов) 7 (4 балла) 6 (3 балла) 5 (2 балла) 4 (1 балл)
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 95 (5 баллов) 94 (4 балла) 93 (3 балла) 92 (2 балла) 91 (1 балл)	85 (5 баллов) 84 (4 балла) 83 (3 балла) 82 (2 балла) 81 (1 балл)

- Нормативы для зачисления на СОБ-1 по виду спорта «плавание»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Техническое исполнение	Баллы
			Мальчики	Девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Отлично (ниже уровня скамьи)	10
			+1	+3	Хорошо (на уровне скамьи)	5
					Удовлетв. (до уровня скамьи)	1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		7/4 и более	5
			7	4	менее 7/4	1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Скольжение на груди без работы ног, руки вверх в положении «стрелочка»	м	4,0-4,5		4,0-4,5 3,0-3,9 менее 2,9	10 5 1
2.2	Плавание с задержкой дыхания на груди с работой ног	-	без учета времени		отлично хорошо удовлетв.	10 5 1
2.3	Плавание без остановки на спине, руки вверх положение «стрелочка»	-	без учета времени		отлично хорошо удовлетв.	10 5 1
2.4	Антропометрия	-	-		отлично хорошо удовлетв.	10 5 1
2.5	Подвижность плечевых суставов	-	В быстром темпе, с большой амплитудой, без ошибок и остановок при смене движения, без отклонения головы и туловища			10

			В среднем темпе, со средней амплитудой, с незначительными ошибками и остановками при смене движения, незначительное отклонение головы и туловища	5
			В медленном темпе, с малой амплитудой, с ошибками и остановками при смене движения, нарушение координации движений	1
2.6	Подвижность голеностопных суставов	-	угол, образованный голенью и тыльной стороной стопы, составляет 180°	10
			угол незначительно меньше 180°	5
			угол значительно меньше 180°	1

Критерии отбора:

Основное внимание при подсчете баллов уделяются пунктам таблицы: п.2.1; 2.2; п.2.3.

Несоответствие минимальному уровню норматива или отказ от выполнения норматива оцениваются в «ноль» баллов.

- Нормативы для зачисления на НП-1 по виду спорта «синхронное плавание»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее	2	Считается количество правильно выполненных упражнений. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол- ва = 0 баллов.
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	4	Считается количество правильно выполненных упражнений. 4 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол- ва = 0 баллов
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 сек)	количество раз	не менее	2	Считается количество правильно выполненных упражнений. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого количества = 0 баллов.
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.			не более		

	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	40	Максимальное количество 5 баллов. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Максимальное количество 5 баллов. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов
			40	
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	- Пятки до носа = 5 баллов - Пятки до лба = 4 балла - Пальцы ног до головы (макушки) = 3 балла - Между пальцами ног и головой не более 20 см. = 2 балла. - Между пальцами ног и головой более 40 см. = 1 балл. Колени разведены - минус 1 балл.
			40	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее	Полное прижатие = 5 баллов. Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног. За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.
			3,0	

2.5.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	- Руки в стрелочке, ноги кроль = 5 баллов - Руки вдоль тела на груди, ноги кроль = 4 балла - Плавание на груди, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла - С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла - С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл - Не выполнение упражнения = 0 баллов.
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	- Руки в стрелочке, ноги кроль = 5 баллов - Руки вдоль тела на спине, ноги кроль = 4 балла - Плавание на спине, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла - С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла - С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл - Не выполнение упражнения = 0 баллов.
2.7	Техническое мастерство	Экспертная оценка плавучести и координационных упражнений: Исполнение элементов и положений в воде: 1. Упражнение «звездочка» на груди 2. Упражнение «звездочка» на спине		Оцениваются дополнительные навыки и умения кандидата. Техника исполнения не оценивается. 2 балла = выполнение всех 2х элементов 1 балл = выполнение одного любого элемента 0 баллов – не выполнение
3 . Дополнительные критерии отбора				

3.1.	Экспертная оценка данных	Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных - рост, вес - тип телосложения - морфологическая составляющая Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды по виду спорта). Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов.	5 баллов = астенический тип телосложения: - длинные худощавые конечности - плоская грудная клетка - % жира в организме снижен (визуальная оценка) 4 балла = смешанный тип: телосложения между астеническим и нормостеническим 3 балла = нормостенический тип телосложения: - спортивное «крепкое» телосложение - развитая грудная клетка и широкие плечи 2 балла = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону нормостеника 1 балл = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону гиперстеника 0 баллов = гиперстенический тип телосложения: - крупные кости и конечности - широкие бедра и талия - короткие ноги и руки - % жира в организме повышен (визуальная оценка)
------	--------------------------	---	--

Технические правила исполнения:

1.1 Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во

время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.

1.2 Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.

1.3 И.П. Глубокий присед. Руки касаются пола на уровне стоп.

1. Ноги вместе.

2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.

3. Движение рук в полной амплитуде – от пола до верха и на пол.

2.1 Ноги дотянуты и создают ровную линию.

Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).

Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам.

Корпус (живот) поднят и укладывается на ногу вперед.

Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.

Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»).

2.2 Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу.

Колени, стопы дотянуты.

Ноги создают одну ровную линию.

Расстояние (кол-во см) до пола.

2.3 И.П. Лёжа на груди, руки согнуты, ладони около груди. Стопы собраны вместе, дотянуты. Колени прогнуты.

Во время выполнения упражнения колени собраны, стопы дотянуты.

При прогибе низ живота, таз, бедра не отрываются от пола.

2.4 И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе.

Колени не сгибаются, носки дотянуты.

Грудь и живот плотно прижаты к ногам по всей площади соприкосновения.

2.5 и 2.6 Проплавание 25 м (в зависимости от навыков и умений кандидата). Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.

Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов.

Основное внимание при подсчете баллов уделяется пункту таблицы: **2.5, 3.1**

Несоответствие минимальному уровню норматива или отказ от выполнения норматива оцениваются в «ноль» баллов.

Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии. Сводные протоколы утверждаются секретарем приемной комиссии, списки детей, прошедших тестирование для зачисления в группы начальной подготовки, опубликовываются на сайте учреждения (<http://вовис.рф/>) **не позднее 19.06.2026 г.**

5. Порядок приема документов и зачисления, поступающих в учреждение

Прием документов поступающих в учреждение для освоения программ СП и СО осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей). Заявление предоставляется в учреждение не позднее **26.06.2026.**

Бланк заявления размещен на официальном сайте учреждения (<http://вовис.рф/>) в разделе «Набор» далее «Документы для зачисления в школу».

При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;

- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки с указанием группы здоровья;
- фотографии поступающего размером 3 x 4 – 2 шт.;
- Согласие родителей на обработку персональных данных ребенка;
- Согласие родителей на обработку персональных данных ребенка ГИС Спорт;
- сведения о спортивном разряде или звании (при наличии);
- справка, выданная в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 9 октября 2024 г. N 1354 "О порядке установления факта участия граждан Российской Федерации в специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области" (далее соответственно - справка участника специальной военной операции, постановление N 1354), или сведения, предоставляемые в соответствии с постановлением N 1354 (далее - сведения об участии в специальной военной операции) (в случае указания в заявлении сведений в соответствии с подпунктом "з" пункта 12 Порядка). Статус детей участников специальной военной операции, погибших или получивших увечье (ранение, травму, контузию) либо заболевание при исполнении обязанностей военной службы (служебных обязанностей) в ходе специальной военной операции, подтверждается справкой, выданной федеральным органом исполнительной власти (федеральным государственным органом) <3>, который выдал справку участника специальной военной операции или предоставил сведения об участии в специальной военной операции.

Очерёдность рассмотрения заявлений осуществляется в порядке их подачи.

Лицам, указанным в пункте 5 части 5.1 статьи 71 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", предоставляется преимущественное право зачисления на обучение по программам СП и СО при условии успешного прохождения индивидуального отбора.

Поступающие считаются зачисленными в учреждение с момента издания приказа о зачислении. Приказ о зачислении издается на основании решения приемной комиссии и при наличии всех необходимых документов.

***Для зачисляющихся на вид спорта «дзюдо» на программу обучения с 01.09.2026 по 31.12.2026 заключается договор об образовании.**

При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора, учреждение объявляет дополнительный отбор. Дополнительный отбор поступающих осуществляется в сроки, установленные учреждением, в том же порядке, что и первоначальный отбор.

6. Подача и рассмотрение апелляции

Законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать письменное заявление на имя руководителя учреждения об апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора. Место нахождения руководителя ГБУ ДО СШОР «ВоВиС»: Санкт-Петербург, пр. Пархоменко, д.6

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи. Руководитель учреждения принимает решение о целесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего и доводит его до сведения, подавшего апелляцию под роспись, в течение одного рабочего дня.

Повторное проведение индивидуального отбора проводится в течение 3 рабочих дней со дня принятия решения.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного индивидуального отбора не допускается.