«Об утверждении локальных нормативных актов»

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПОРЯДКЕ, ПЕРИОДИЧНОСТИ И ФОРМАХ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего промежуточной успеваемости И аттестации обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 года № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приказом Министерства спорта России от 27.08.2024 года № 886 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приказом Министерства спорта России от 22.11.2022 года № 1054 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», приказом Министерства спорта России от 30.11.2022 года № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», уставом государственного автономного образовательного учреждения Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее – Учреждение).
- 1.2. Настоящее Положение определяет порядок, периодичность и формы проведения *промежуточной аттестации* и *текущего контроля успеваемости* обучающихся, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (далее Программа).
 - 1.3. Целями аттестации обучающихся в образовательной организации являются:
- соблюдение прав и свобод в части регламентации учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с санитарными правилами и нормами;
- установление фактического уровня освоения знаний обучающимися на этапах спортивной подготовки, определение их практических умений и навыков;
- соотнесение выявленного уровня освоения знаний обучающимися с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по реализуемым видам спорта (далее ФССП);
- контроль выполнения годового учебно-тренировочного плана обучающимися в соответствии с этапами спортивной подготовки (на основании Программы).
 - 1.4. Аттестация в образовательной организации подразделяется на:

- *промежуточную аттестацию* (годовую аттестацию) оценку качества усвоения обучающимися всего объема содержания учебного курса за учебный год;
- *текущий контроль успеваемости* оценка качества усвоения содержания компонентов какой-либо части (темы) конкретного учебного раздела Программы в процессе его изучения обучающимися по результатам проверки (проверок).
- 1.5. Промежуточная аттестация форма контроля (оценка) результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающимися, с целью подтверждения правомерности перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки. При этом также учитываются результаты участия обучающихся в спортивных соревнованиях в течение учебного года (в соответствии с Единым календарным планом спортивной школы) и выполнение спортивных разрядов/званий достижение соответствующего уровня спортивной квалификации (в соответствии с требованиями Программы).
- 1.6. *Текущий контроль* форма педагогического контроля за фактическим уровнем освоения теоретическими знаниями обучающимися и их практическими умениями на определенном этапе спортивной подготовки в течение учебного года (в рамках реализации Программы).
- 1.7. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся являются мероприятиями внутренней системы оценки качества образования в Учреждении в процессе реализации Программы (в том числе отдельной части Программы).
- 1.8. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся для всех обучающихся Учреждения.

2. Содержание, формы и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся

2.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся (далее — текущий контроль) проводится один раз в течение учебного года (этапа, периода) обучения с целью контроля и анализа уровня освоения обучающимися теоретических и практических разделов спортивной подготовки в соответствии с требованиями Программы.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем самостоятельно в период с 1 июня по 31 августа текущего года, в соответствии с разделами годового учебно-тренировочного плана Программы по примерной форме, которая утверждается решением Педагогического совета на текущий учебный год (примерная форма приведена в Приложении № 1 к настоящему Положению) и предоставляется в аттестационную комиссию.

- 2.2. Формы текущего контроля:
- определение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд/звание);
- участие в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях (протоколы);
 - уровень теоретической и психологической подготовки (тесты);
 - антидопинговые мероприятия (обучающий курс);
 - углубленное медицинское обследование (допуск к соревнованиям).

3. Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся (основание для перевода)

- 3.1. Целью промежуточной аттестации обучающихся является оценка уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, результаты выступления обучающихся на официальных физкультурных и спортивных мероприятиях, достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной квалификации.
- 3.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам (периодам) спортивной подготовки обучающемуся, необходимо соответствовать требованиям к результатам освоения Программы, в том числе, в части участия в спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды/звания), выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.
 - 3.3. Формы промежуточной аттестации обучающихся:
- сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, при этом учитывается уровень спортивной квалификации на основании критериев, в соответствии с Приложениями № 2 данного Положения;
- оценка результатов выступления обучающихся на официальных физкультурных и спортивных соревнованиях по итогам учебного года.
- 3.4. Результаты промежуточной аттестации, как основание для перевода, оцениваются с учетом этапа (года) обучения, в соответствии с требованиями к результатам освоения Программы.
- 3.5. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (по итогам учебного года).
 - 3.6. Промежуточная аттестация обучающихся проводится:
- при завершении освоения этапа (периода) спортивной подготовки (в конце учебного года);
- при переводе обучающегося с этапа (периода) на более высокий этап (период) спортивной подготовки.
- 3.7. Сроки прохождения промежуточной аттестации обучающимися устанавливаются согласно графику промежуточной аттестации, который ежегодно утверждается приказом директора Учреждения (при изменении сроков вносятся изменения в приказ и в график). Информация доводится до сведения всех заинтересованных лиц.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки, рассматриваются на Педагогическом совете и оформляются протоколами.

- 3.8. Документами промежуточной аттестации обучающихся являются:
- протоколы сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке с учетом уровня спортивной квалификации по форме согласно Приложению № 3 настоящего Положения, протоколы подписываются членами комиссии и хранятся в учебно-спортивном отделе;
- итоговые протоколы промежуточной аттестации обучающихся с учетом общего балла за сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания), отметка об участии обучающихся в официальных физкультурных

и спортивных мероприятиях в течение учебного года (выполнено/ не выполнено) по форме, согласно Приложению № 4 к настоящему Положению.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни или травмы (при наличии справки от спортивного врача).

- 3.9. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки, применительно к этапу спортивной подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.
- 3.10. В случае несогласия обучающегося, его родителей (законных представителей) с результатами итоговых протоколов, обучающемуся предоставляется право повторной сдачи промежуточной аттестации в пределах общего срока проведения промежуточной аттестации и на основании решения аттестационной комиссии.
- 3.11. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки обучающимся не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа (года) спортивной подготовки не допускается обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки и ему предоставляется возможность продолжить обучение на платной основе (при наличии такой возможности в Учреждении).

4. Функции аттестационной комиссии

- 4.1. В целях организации и проведения промежуточной аттестации и текущего контроля в Учреждении создается Аттестационная комиссия.
 - 4.2. В состав Аттестационной комиссии входит не менее трех человек.
- 4.3. В состав комиссии входит председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии и иные члены комиссии по реализуемым видам спорта.
- 4.4. Состав Аттестационной комиссии утверждается приказом директора Учреждения.
- 4.5. Аттестационная комиссия создается с целью регулирования процесса проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в Учреждении, действует в течение всего учебного года и выполняет следующие задачи:
- организация и контроль своевременной сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, согласно утвержденному графику;
- соответствие или несоответствие полученных результатов к требованиям освоения Программы, в том числе к результатам участия в спортивных соревнованиях и уровню спортивной квалификации;
 - подведение итогов промежуточной аттестации;
 - предоставление итогов на педагогический совет.
- 4.6. Аттестационная комиссия готовит итоговый протокол и Пояснительную записку (при необходимости) с указанием обоснования (причины) отчисления или перевода обучающегося.
- 4.7. Члены Аттестационной комиссии могут приглашаться на заседание Комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных

отношений для принятия объективного решения по вопросам прохождения спортивной подготовки в учреждении.

5. Заключительные положения

- 5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения и вступает в силу с даты его утверждения приказом директора и действует бессрочно.
- 5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются приказом и вступают в силу с даты утверждения директором.
- 5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.
- 5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

Приложение № 1 к Положению о порядке, периодичности и формах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

			-	гокол текущего контроля у о виду спорта	•		
Дата	проведения «»	·		_г.		Учебно-тренировочн	ая группа
ФИО	тренера-преподава	теля:					
№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	Имеющийся разряд/звание	Участие в официальных физкультурных и спортивных соревнованиях (уровень/количество)	Углубленное медицинское обследование (допуск/ не допуск)	Антидопинговые мероприятия (наличие сертификата)	Теоретическая и психологическая подготовка - тесты (зачет)
1.							
Секре	седатель комиссии: старь комиссии: ы комиссии:						

Приложение № 2

к Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС»

в группы на <u>этап начальной подготовки второго года обучения</u> по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 7 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 15 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

контрольные упражнения (тесты).						
Развиваемые	Контрольные			ии оценки		
физические качества	упражнения (тесты)		мальчики	девочки		
	1. Нормативы о	бщей физической подгот	ОВКИ			
1.Сила- выносливость	Исходное положение – лежа на	0	2 и менее	2 и менее		
	спине, перейти в положение «сидя», количество раз	1	3	3		
		2	4	4		
		3	5 и более	5 и более		
2. Гибкость	Исходное положение – лежа на	0	4 и менее	4 и менее		
	спине, подъем ног до касания пола	1	5	5		
	пальцами ног за головой, количество	2	6	6		

	раз	3	7 и более	7 и более	
	2. Нормативы специа	альной физической	і́ подготовки		
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра	0	31 и более	31 и более	
	до пола), см.	1	30	30	
		2	29-21	29-21	
		3	20 и менее	20 и менее	
2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	31 и более	31 и более	
	(расстояние от бедра до пола), см	1	30	30	
	до пола), ем	2	29-21	29-21	
		3	20 и менее	20 и менее	
3. Гибкость	Упражнение «Корзинка» из	0	31 и более	31 и более	
	положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги	1	30	30	
	сгибаются в коленных суставах	2	29-21	29-21	
	(расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5сек.), см	3	20 и менее	20 и менее	
4. Гибкость	Исходное положение – сед,	0	4,9 и менее	4,9 и менее	
	прямые ноги вместе, выполняется наклон	1	5,0	5,0	
	вперед с фиксацией положения	2	5,1-5,9	5,1-5,9	
	согнувшись, сек.	3	6,0 и более	6,0 и более	
5.Скоростно- силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого	0	3 и менее	3 и менее	
	приседа за 10 сек., количество раз	1	4	4	
		2	5	5	
		3	6 и более	6 и более	
б.Скорость- выносливость	Плавание 25 м на спине	0	не выг	не выполнено	
		1	выпо	лнено	

7.Скорость-	Плавание 25 м на	0	не выполнено
выносливость	груди		
		1	выполнено
8. Скорость-	Плавание 50 м.	0	не выполнено
выносливость	комбинированно		
	(25м. со старта	1	выполнено
	вольным стилем +		
	25 м. кроль на		
	спине), мин., сек.		
Техническое	Техническая	0	не выполнено
мастерство	подготовка:		
	25м стандартный	1	выполнено
	гребок «уж»;		
	25м обратный		
	гребок «улитка».		

критерии антронометри теских данных			
Критерий	Оценка	Балл	
1. Рост	От 115 см.	1 балл	
	За каждый недостающий сантиметр	- 1 балл	
2.Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2 балл	
	туловища,		
	ног и рук		
	Незначительные нарушения	1 балл	
	Значительные нарушения	-1 балл	
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной	2 балл	
	клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки		
	Незначительные нарушения	1 балл	
	Значительные нарушения	- 1 балл	
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы	2 балл	
	позвоночника (шейный, грудной, поясничный),		
	положение плеч, лопаток, таза		
	Незначительные нарушения	1 балл	
	Значительные нарушения	- 1 балл	

^{*}учитываются при подсчете количества баллов и могут использоваться для составления рейтинга

в группы на <u>этап начальной подготовки третьего года обучения</u> по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 7 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 18 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные			Критерии оценки	
физические качества	упражнения (тесты)		мальчики	девочки	
	1. Нормативы обще	й физической подг	ТОТОВКИ		
1.Сила-	Исходное положение – лежа на спине, перейти	0	3 и менее	3 и менее	
Выпосливоств	в положение «сидя», количество раз	1	4	4	
	Rossii reerbo pus	2	5	5	
		3	6 и более	6 и более	
2. Гибкость	Исходное положение – лежа на спине, подъем	0	5 и менее	5 и менее	
	ног до касания пола пальцами ног за	1	6	6	
	головой, количество раз	2	7	7	
		3	8 и более	8 и более	
2. Нормативы сп	ециальной физической подго	отовки			
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до	0	28 и более	28 и более	
	пола), см.	1	27-25	27-25	
		2	24-21	24-21	
		3	20 и менее	20 и менее	

2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	28 и более	28 и более	
	(расстояние от бедра до пола), см	1	27-25	27-25	
		2	24-21	24-21	
		3	20 и менее	20 и менее	
3. Гибкость	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется	0	28 и более	28 и более	
	прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка	1	27-25	27-25	
	до пальцев стоп, фиксация 5сек.), см	2	24-21	24-21	
		3	20 и менее	20 и менее	
4. Гибкость	Исходное положение – сед, прямые ноги	0	6,9 и менее	6,9 и менее	
	вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись, сек.	1	7,0	7,0	
		2	7,1-7,9	7,1-7,9	
		3	8,0 и более	8,0 и более	
5.Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., количество раз	0	4 и менее	4 и менее	
		1	5	5	
		2	6	6	
		3	7 и более	7 и более	
6.Скорость- выносливость	Плавание 25 м на спине	0	не вып	не выполнено	
		1	выполнено		
7.Скорость- выносливость	Плавание 25 м на груди	0	не вып	олнено	
		1	ВЫПО	выполнено	
8.Скорость- выносливость	Плавание 50 м. комбинированно (25м.	0	не вып	олнено	
Difficultible 10	со старта вольным стилем + 25 м. кроль на спине), мин., сек.	1	выпо	лнено	

*Техническое	Обязательная	0	не выполнено
мастерство	техническая программа:		
	25 м стандартный	1	выполнено
	гребок; 25 м обратный		
	гребок.		
	Вертикальные позиции:		
	цапля, кран, на опорном		
	гребке, не менее 10		
	гребков.		
	Выполнить технически		
	правильно.		

	хритерии антропометрических данных"			
Критерий	Оценка	Балл		
1. Рост	От 130 см и выше	1 балл		
	Ниже 130 см	- 1 балл		
2.Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2 балл		
	туловища,			
	ног и рук			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения -			
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной	2 балл		
	клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	- 1 балл		
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы	2 балл		
	позвоночника (шейный, грудной, поясничный),			
	положение плеч, лопаток, таза			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	- 1 балл		

учитываются при подсчете количества баллов и могут использоваться для составления рейтинга

на <u>учебно-тренировочный этап</u> (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта

<u>(этап спортивнои специализации) первого года обучения</u> по виду ст «синхронное плавание»

Минимальный возраст - 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее <u>15 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные	Балл	Критери	Критерии оценки	
физические качества	упражнения (тесты)		мальчики	девочки	
	1. Нормативы обще	й физической под	Г ОТОВКИ		
1.Сила- выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от	0	9 и менее	9 и менее	
	гимнастической скамейки, количество	1	10	10	
	раз.	2	11	11	
		3	12 и более	12 и более	
2.Сила- выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической	0	5 и менее	5 и менее	
	стенке хватом сверху.	1	6	6	
	Подъем прямых ног в положение «угол»,	2	7	7	
	количество раз	3	8 и более	8 и более	
3.Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа	0	4 и менее	4 и менее	
	за 10 сек., см.,	1	5	5	
	количество раз	2	6	6	
	_	3	7 и более	7 и более	
	2. Нормативы специали	ьной физической :	подготовки		
1. Гибкость	Продольный шпагат	0	21 и более	21 и более	
	(расстояние от бедра до пола), см	1	20	20	
	до полај, см	2	19-17	19-17	
		3	16 и менее	16 и менее	

2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	21 и более	21 и более
	(расстояние от бедра до пола), см	1	20	20
	·	2	19-17	19-17
		3	16 и менее	16 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на	0	41 и более	41 и более
	спине (расстояние от	1	40	40
	стоп до пальцев рук). Фиксация	2	39-35	39-35
	5 сек., см	3	34 и менее	34 и менее
4.Скорость-	Комплексное плавание	0	2.21 и более	2.51 и более
выносливость	100 м., мин., сек.	1	2.20	2.50
		2	2.19-2.00	2.4930
		3	1.99 и менее	2.29 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам.	техническая программа: 1.Проплывы с использованием 4-х видов гребков: 12,5 м стандартный (уж), 12,5	0	не выпо	олнено
	м обратный (улитка), 12,5 м пропеллер, 12,5 м обратный пропеллер; 2. Специальные проплывы: 12,5 балетная нога, 12,5 м проныр, 12,5 м эгбитэ	1	выполнено с недочетами	
	руки вверх лицом, 12,5 м пропеллер. Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3.Выполнение вертикальных позиций: кран, цапля, на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 20 опорных гребков.	2	выполнено	

Период обучения	*Спортивные разряды:	1
на этапе спортивной подготовки	- «третий юношеский спортивный	1
(до трех лет)	разряд»	
	«второй юношеский спортивный	2
	разряд»	2
	«первый юношеский спортивный	_
	разряд»	3

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерий	Оценка	Балл			
1. Рост	От 130 см и выше	1 балл			
	Ниже 130 см	- 1 балл			
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2 балл			
	туловища,				
	ног и рук				
	Незначительные нарушения	1 балл			
	Значительные нарушения	-1 балл			
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной	2 балл			
	клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки				
	Незначительные нарушения 1 балл				
	Значительные нарушения - 1				
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы	2 балл			
	позвоночника (шейный, грудной, поясничный),				
	положение плеч, лопаток, таза				
	Незначительные нарушения	1 балл			
	Значительные нарушения	- 1 балл			

в группы на <u>учебно-тренировочный этап</u> (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Количество баллов для перевода — не менее <u>16 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные	Балл	Критери	и оценки
физические качества	упражнения (тесты)		мальчики	девочки
	1. Нормативы обще	й физической	подготовки	
1.Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	11 и менее	11 и менее
	от гимнастической скамейки, количество	1	12	12
	раз.	2	13	13
		3	14 и более	14 и более
2.Сила-выносливость	Исходное положение – вость вис на гимнастической	0	6 и менее	6 и менее
	стенке хватом сверху.	1	7	7
	Подъем прямых ног в положение «угол»,	2	8	8
	количество раз	3	9 и более	9 и более
3. Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа	0	5 и менее	5 и менее
	за 10 сек., см.,	1	6	6
	количество раз	2	7	7
	1	3	8 и более	8 и более
	2. Нормативы специали	ьной физичесі	кой подготовки	
1. Гибкость	Продольный шпагат	0	19 и более	19 и более
	(расстояние от бедра до пола), см	1	18	18
		2	17-15	17-15
		3	14 и менее	14 и менее

2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	19 и более	19 и более
	(расстояние от бедра до пола), см	1	18	18
	,	2	17-15	17-15
		3	14 и менее	14 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из	0	36 и более	36 и более
	положения лежа на спине (расстояние от	1	35	35
	стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	2	34-30	34-30
		3	29 и менее	29 и менее
4. Скорость-	Комплексное плавание	0	2.01 и более	2.31 и более
выносливость	100 м., мин., сек.	1	2.00	2.30
		2	1.99-1.80	2.29-2.10
		3	1.79 и менее	2.09 и менее
		3	1.79 и менее	2.09 и менее
жОценка технической программы включает в себя общий балл по всем	техническая программа: 1.Проплывы с использованием 4-х видов гребков: -12,5 м стандартный (уж); -12,5 м обратный	0	не вып	олнено
оалл по всем (улитка); -12,5 м пропеллер; -12,5 м пропеллер; -12,5 м обратный пропеллер. 2.Специальные проплывы: -12,5 м балетная нога; -12,5 м проныр;		1	выполнено с	: недочетами
	-12,5 м эгбитэ руки вверх; -12,5 м пропеллер. Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3.Выполнение вертикальных позиций: кран, цапля, на опорном гребке. Упражнение выполняется на	2	выполнено	

	не менее 15 опорных					
	гребков.					
Период обучения	i .	*Спорти	внь	ые разря д н	ы:	
на этапе спортив	ной подготовки	«третий	ЮІ	ношеский	спортивный	1
(до трех лет)		разряд»				
		«второй	Ю	ношеский	спортивный	2
		разряд»				
		«первый	Ю	ношеский	спортивный	3
		разряд»				

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерий	Оценка	Балл		
1. Рост	От 135 см и выше	1 балл		
	Ниже 134 см	- 1 балл		
2.Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2 балл		
	туловища,			
	ног и рук			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения -1 ба			
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной	2 балл		
	клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	- 1 балл		
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы	2 балл		
	позвоночника (шейный, грудной, поясничный),			
	положение плеч, лопаток, таза			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	- 1 балл		

в группы на <u>учебно-тренировочный этап</u> (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 10 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Количество баллов для перевода — не менее <u>16 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные	Балл	Критерии	терии оценки	
физические качества	упражнения (тесты)		мальчики	девочки	
	1. Нормативы общ	ей физической п	одготовки		
1.Сила-выносливость	1	0	13 и менее	13 и менее	
	гимнастической скамейки, количество	1	14	14	
	раз.	2	15	более 15	
		3	16 и более	16 и более	
2.Сила- выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической	0	7 и менее	7 и менее	
	стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»,	1	8	8	
		2	9	9	
	количество раз	3	10 и более	10 и более	
3.Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа	0	5 и менее	5 и менее	
	за 10 сек., см.,	1	6	6	
	количество раз	2	7	7	
	1	3	8 и более	8 и более	
	2. Нормативы специал	ьной физическо	ой подготовки		
1. Гибкость	_ · · ·	0	17 и более	17 и более	
	(расстояние от бедра до пола), см	1	16	16	
	до полај, см	2	15-13	15-13	
		3	12 и менее	12 и менее	

2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	17 и более	17 и более	
	(расстояние от бедра до пола), см	1	16	16	
		2	15-13	15-13	
		3	12 и менее	12 и менее	
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на	0	31 и более	31 и более	
	спине (расстояние от	1	30	30	
	стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	2	29-25	29-25	
		3	24 и менее	24 и менее	
4. Скорость-	Комплексное плавание	0	1.81 и более	2.11 и более	
выносливость	100 м., мин., сек.	1	1.80	2.10	
		2	1.79-1.60	2.09-1.90	
		3	1.59 и менее	1.89 и менее	
мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по	техническая программа: 1.Проплывы с использованием 4-х видов гребков: -25 м стандартный	0	не выпо	не выполнено	
все четырем пунктам	(уж); -25 м обратный (улитка); -25 м пропеллер; -25 м обратный пропеллер. 2.Специальные проплывы: -25 балетная нога; -25 м проныр; -25 м эгбитэ руки	1	выполнено с		
	вверх; -25 м пропеллер. Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3.Выполнение вертикальных позиций: кран, цапля, вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется	2	выпол	пено	

	на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4.Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота.			
Период обучения	ov vo vooropyw	*Спортивные	разряды:	1
на этапе спортивн (до трех лет)	ои подготовки	«третий спортивный раз	юношеский	1
(As ipension)			еский спортивный	2
		разряд»	1	
		«первый	юношеский	3
		спортивный раз	вряд»	

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 140 см и выше	1 балл
	Ниже 139 см	- 1 балл
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2 балл
	туловища,	
	ног и рук	
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	-1 балл
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной	2 балл
	клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки	
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	- 1 балл
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы	2 балл
	позвоночника (шейный, грудной, поясничный),	
	положение плеч, лопаток, таза	
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	- 1 балл

в группы на <u>учебно-тренировочный этап</u> (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 10 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее <u>16 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные упражнения	Балл	Критери	и оценки
физические качества	(тесты)		мальчики	девочки
1. Нормативы об	ощей физической подготовки			
1.Сила- выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от	0	15 и менее	15 и менее
	гимнастической скамейки, количество раз.	1	16	16
	количество раз.	2	17	17
		3	18 и более	18 и более
2.Сила- выносливость	Исходное положение — вис на гимнастической	0	8 и менее	8 и менее
	стенке хватом сверху.	1	9	9
	Подъем прямых ног в положение «угол»,	2	10	10
	количество раз	3	11 и более	11 и более
3.Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за	0	б и менее	б и менее
	10 сек., см., количество	1	7	7
	раз	2	8	8
		3	9 и более	9 и более
	2. Нормативы специали	ьной физическ	ой подготовки	
1. Гибкость	Продольный шпагат	0	15 и более	15 и более
	(расстояние от бедра до пола), см	1	14	14
	1100100), 0111	2	13-11	13-11
		3	10 и менее	10 и менее

2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	15 и более	15 и более
	(расстояние от бедра до пола), см	1	14	14
		2	13-11	13-11
		3	10 и менее	10 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине	0	26 и более	26 и более
	(расстояние от стоп до	1	25	25
	пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	2	24-20	24-20
		3	19 и менее	19 и менее
4. Скорость-	Комплексное плавание	0	1.61 и более	1.91 и более
выносливость	100 м., мин., сек.	1	1.60	1.90
		2	1.59-1.40	1.89-1.70
		3	1.39 и менее	1.69 и менее
*Оценка технической программы включает в себя общий балл по все четырем	программа: 1.Проплывы с использованием 4-х видов гребков: -25 м стандартный (уж); -25 м обратный (улитка); -25 м пропеллер; -25 м обратный	0	не выполнено выполнено с недочетами	
пунктам	пропеллер. 2.Специальные проплывы: -25 балетная нога; -25 м проныр; -25 м эгбитэ руки вверх; -25 м пропеллер. Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально	1		
	3.Выполнение вертикальных позиций: кран, цапля, вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4.Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота.	2	выпол	пнено

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	*Спортивные разряды: «третий спортивный разряд»	1
(CBBING TPCK SICT)	«второй спортивный разряд»	2
	«первый спортивный разряд»	3

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерий	Оценка	Балл		
1. Рост	От 150 см и выше	1 балл		
	Ниже 149 см	- 1 балл		
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2 балл		
	туловища,			
	ног и рук			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	-1 балл		
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной	2 балл		
	клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки			
	Незначительные нарушения 1			
	Значительные нарушения	- 1 балл		
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы	2 балл		
	позвоночника (шейный, грудной, поясничный),			
	положение плеч, лопаток, таза			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	- 1 балл		

в группы на <u>учебно-тренировочный этап</u> (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее <u>17 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные упражнения	Балл	Балл Критерии оценки					
физические качества	(тесты)		мальчики	девочки				
1. Нормативы о	1. Нормативы общей физической подготовки							
1.Сила- выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической	0	17 и менее	17 и менее				
	скамейки, количество раз.	1	18	18				
		2	19	19				
		3	20 и более	20 и более				
2.Сила- выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке	0	9 и менее	9 и менее				
	хватом сверху. Подъем	1	10	10				
-	прямых ног в положение - «угол», количество раз	2	11	11				
		3	12 и более	12 и более				
3. Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10	0	7 и менее	7 и менее				
	сек., см., количество раз	1	8	8				
		2	9	9				
		3	10 и более	10 и более				
	2. Нормативы специали	ьной физичес	ской подготовки					
1. Гибкость	Продольный шпагат	0	13 и более	13 и более				
	(расстояние от бедра до пола), см	1	12	12				
	iionaj, civi	2	11-9	11-9				
		3	8 и менее	8 и менее				

2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	13 и более	13 и более
	(расстояние от бедра до пола), см	1	12	12
	·	2	11-9	11-9
		3	8 и менее	8 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине	0	21 и более	21 и более
	(расстояние от стоп до	1	20	20
	пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	2	19-15	19-15
		3	14 и менее	14 и менее
4. Скорость-	Комплексное плавание 100	0	1.46 и более	1.56 и более
выносливость	м., мин., сек.	1	1.45	1.55
		2	1.44-1.30	1.54-1.40
		3	1.29 и менее	1.39 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем четырем	Обязательная техническая программа: 1.Проплывы с использованием 4-х видов гребков: -25 м стандартный (уж); -25 м обратный (улитка); -25 м пропеллер; -25 м обратный пропеллер.	0	не вып	олнено
пунктам.	2.Специальные проплывы: -25 балетная нога; -25 м проныр; -25 м эгбитэ руки вверх; -25 м пропеллер. Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро.	1	выполнено с	с недочетами
	3.Выполнение вертикальных позиций: кран, цапля, вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков.	2	выполнено	
	4.Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота.			

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	*Спортивные разряды: «третий спортивный разряд»	3
	«второй спортивный разряд»	2
	«первый спортивный разряд»	1

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерий	Оценка	Балл		
1. Рост	От 150 см и выше	1 балл		
	Ниже 149 см	- 1 балл		
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2 балл		
	туловища,			
	ног и рук			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	-1 балл		
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной	2 балл		
	клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки			
	Незначительные нарушения 1 ба			
	Значительные нарушения	- 1 балл		
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы	2 балл		
	позвоночника (шейный, грудной, поясничный),			
	положение плеч, лопаток, таза			
	Незначительные нарушения	1 балл		
	Значительные нарушения	- 1 балл		

в группы на этап <u>совершенствования спортивного</u> <u>мастерства первого года обучения</u> по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее 13 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные упражнения	Балл	Балл Критерии оценки	
физические качества	(тесты)		мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы об	щей физической подготовки			
1.Сила-	Сгибание и разгибание рук в	0	14 и менее	14 и менее
выносливость	упоре от гимнастической	1	15	15
	скамейки, количество раз	2	16	16
		3	17 и более	17 и более
2.Сила-	Исходное положение – вис	0	7 и менее	7 и менее
выносливость	хватом сверху на высокой перекладине. Подъем	1	8	8
	выпрямленных ног до касания	2	9	9
	перекладины, количество раз	3	10 и более	10 и более
3. Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., количество раз	0	7 и менее	7 и менее
силовые		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
	2. Нормативы специальной	і физической	подготовки	
1. Гибкость	Продольный шпагат	0	11 и более	6 и более
	(расстояние от бедра до пола),	1	10	5
	СМ	2	9	4
		3	8 и менее	3 и менее
2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	11 и более	6 и более

	(расстояние от бедра до пола),	1	10	5
	CM.	2	9	4
		3	8 и менее	3 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине	0	31 и более	21 и более
	(расстояние от стоп до	1	30	20
	пальцев рук). Фиксация 5 сек.,	2	29-25	19-15
	СМ	3	24 и менее	14 и менее
4. Скорость-	100 м. комплексное плавание, мин., сек.	0	1.41 и более	1.51 и более
	mmi, een	1	1.40	1.50
		2	1.39-1.31	1.49-1.41
		3	1.30 и менее	1.40 и менее
Техническое мастерство	1.Тестовый норматив. Исполнение произвольного гибрида: произвольный заход на	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
	гибрид, ту-дирекш-360, ту- дирекшн 720, твирл 360, твист 720, комбинированный винт 720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианный разворот (три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный	1	выполнено с мелкими техническими недочетами	
		2	достаточной вы	олном объеме, на ысоте, в среднем мпе
	выход. 2.Специальный комплекс 100 м «специальный проплыв»: - 25 м — балетная нога. Начинаем с правой ноги, на середине резкая смена ног, через прямую ногу, продолжаем с левой ногой;	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
на в с ди оп эг ру ст - 2 бо пр	- 25 м − эгбите с двумя руками над водой правым боком (руки в стрелку - Λ), на середине дистанции поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку - Λ); - 25 м − после эгбите касание бортика, вдох, далее 12,5 проплыв правым боком в прямом шпагате, головой вниз. На середине резкое	1		о с мелкими и недочетами

	1	
приставление ног в Вертикаль,		
резкий Вихрь влево на 180,		
вертикальный уход.	2	выполнено в полном объеме, на
Продолжаем проплыв левым		достаточной высоте, в среднем
боком в прямом шпагате,		темпе
голова на поверхности воды.		
- 25 м – щпагат (головой		
вперед, с дыханием), гребок		
стандартный. Начинают с		
правой ноги, на середине		
смена ног, через группировку,		
резко.		
3.Контрольно-информативный		
тест:	0	не выполнено или выполнено с
		грубыми нарушениями
Три выпрыгивания (руки в	1	выполнено с мелкими
замок), вращение 360 влево на		техническими недочетами
одном уровне и		
продолжительный винт 720,		
вертикальное выпрыгивание	2	выполнено в полном объеме, на
без рук, Барракуда влево		достаточной высоте, в среднем
продолжительный винт,		темпе
выталкивание в шпагат на		= ======
правую ногу.		
Vacantina	· 1	

Уровень спортивной квалификации

^{*}Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

в группы на этап <u>совершенствования спортивного</u> <u>мастерства второго года обучения</u> по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

(далее – О $\Phi\Pi$ и С $\Phi\Pi$).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее <u>13 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные упражнения	Балл	Критерии	и оценки
физические качества	(тесты)		мальчики/ юноши	девочки/ девушки
	1. Нормативы общей физ	ической подг	отовки	
1.Сила-	Сгибание и разгибание рук в	0	15 и менее	15 и менее
выносливость	упоре от гимнастической	1	16	16
	скамейки, количество раз	2	17	17
		3	18 и более	18 и более
2.Сила-	Исходное положение – вис	0	8 и менее	8 и менее
выносливость	хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
3. Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из	0	8 и менее	8 и менее
силовые	низкого приседа за 10 сек., количество раз	1	9	9
	Rosm feetbe pas	2	10	10
		3	11 и более	11 и более
	2. Нормативы специальной с	ризической по	одготовки	
1. Гибкость	Продольный шпагат	0	10 и более	5 и более
	(расстояние от бедра до пола),	1	9	4
	СМ	2	8	3
		3	7 и менее	2 и менее

2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	10 и более	5 и более
	(расстояние от бедра до пола), см.	1	9	4
		2	8	3
		3	7 и менее	2 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине	0	26 и более	16 и более
	(расстояние от стоп до	1	25	15
	пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	2	24-20	14-10
		3	19 и менее	9 и менее
4. Скорость-	100 м. комплексное плавание, мин., сек.	0	1.36 более	1.46 и более
	,	1	1.35	1.45
		2	1.34-1.30	1.44-1.40
		3	1.29 и менее	1.39 и менее
Техническое мастерство	1.Тестовый норматив. Исполнение произвольного гибрида:	0	не выполнено из	
	произвольный заход на гибрид, ту-дирекш-360, ту-дирекшн 720, твирл 360, твист 720, комбинированный винт	1	выполнено с мелкими техническими недочетами	
	720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианный разворот (три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный	2	выполнено в по на достаточн среднем	ой высоте, в
	выход. 2.Специальный комплекс 100 м «специальный проплыв»: - 25 м — балетная нога. Начинаем с правой ноги, на середине резкая смена ног, через прямую ногу, продолжаем с левой ногой; - 25 м — эгбите с двумя руками	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
	над водой правым боком (руки в стрелку - Λ), на середине дистанции поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку - Λ); - 25 м – после эгбите касание	1	мелкие техниче сниженный те переходы с с	емп, нечеткие

бортика, вдох, далее 12,5 проплыв правым боком в прямом шпагате, головой вниз. На середине резкое приставление ног в Вертикаль, резкий Вихрь влево на 180, вертикальный уход. Продолжаем проплыв левым боком в прямом шпагате, голова на поверхности воды 25 м — щпагат (головой вперед, с дыханием), гребок стандартный. Начинают с правой ноги, на середине смена ног, через группировку, резко.	2	правильная техника исполнения, высокий темп, четкость переходов, отсутствие остановок
3. Контрольно-информативный тест:	0	не выполнено или по шкале высоты 4,9 и ниже
Три выпрыгивания (руки в замок), вращение 360 влево на одном уровне и	1	оценивание по шкале высоты 5,0-6,9 (см. правила по виду спорта «синхронное плавание»)
продолжительный винт 720, вертикальное выпрыгивание без рук, Барракуда влево продолжительный винт, выталкивание в шпагат на правую ногу.	2	оценивание по шкале высоты 7,0 и выше (см. правила по виду спорта «синхронное плавание»)

Уровень спортивной квалификации

^{*}Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

в группы на этап <u>совершенствования спортивного</u> <u>мастерства третьего года обучения</u> по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>13 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные упражнения	Балл Критерии оценки	и оценки	
физические качества	(тесты)		мальчики/ юноши	девочки/ девушки
	1. Нормативы общей фи	зической под	ДГОТОВКИ	
1.Сила-	Сгибание и разгибание рук в	0	16 и менее	16 и менее
выносливость	упоре от гимнастической	1	17	17
	скамейки, количество раз	2	19	19
		3	20 и более	20 и более
2.Сила-	Исходное положение – вис	0	9 и менее	9 и менее
выносливость	хватом сверху на высокой перекладине. Подъем	1	10	10
	выпрямленных ног до касания	2	11	11
	перекладины, количество раз	3	12 и более	12 и более
3.Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из	0	7 и менее	7 и менее
силовые	низкого приседа за 10 сек., количество раз	1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
	2. Нормативы специальной	физической	подготовки	
1. Гибкость	Продольный шпагат	0	9 и более	4 и более
	(расстояние от бедра до пола),	1	8	3
	СМ	2	7	2
		3	6 и менее	1 и менее
2. Гибкость	Поперечный шпагат	0	9 и более	4 и более

	(расстояние от бедра до пола),	1	8	3
	см.	2	7	2
			·	
		3	6 и менее	1 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	21 и более	11 и более
		1	20	10
		2	19-15	9-5
		3	14 и менее	4 и менее
4. Скорость-выносливость	100 м. комплексное плавание, мин., сек.	0	1.31 и более	1.41 и более
		1	1.30	1.40
		2	1.29-1.25	1.39-1.35
		3	1.24 и менее	1.34 и менее
Техническое мастерство	1.Тестовый норматив. Исполнение произвольного гибрида:	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями выполнено с мелкими техническими недочетами	
	произвольный заход на гибрид, ту-дирекш-360, ту-дирекшн 720, твирл 360, твист 720, комбинированный винт 720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианный разворот	1		
	(три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный выход.	2	выполнено в полном объеме, на достаточной высоте, в среднем темпе	
	2.Специальный комплекс 100 м «специальный проплыв»: - 25 м — балетная нога. Начинаем с правой ноги, на середине резкая смена ног, через прямую ногу, продолжаем с левой ногой; - 25 м — эгбите с двумя руками	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
	над водой правым боком (руки в стрелку - Λ), на середине дистанции поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку - Λ); - 25 м – после эгбите касание	1	сниженный т	еские недочеты, гемп, нечеткие остановками

бортика, вдох, далее 12,5					
проплыв правым боком в					
прямом шпагате, головой					
вниз. На середине резкое					
приставление ног в Вертикаль,	2	провини нод тоунико нополномид			
резкий Вихрь влево на 180,	2	правильная техника исполнения, высокий темп, четкость			
вертикальный уход. Продолжаем проплыв левым					
боком в прямом шпагате,		переходов, отсутствие остановок			
голова на поверхности воды.					
- 25 м – щпагат (головой					
вперед, с дыханием), гребок					
стандартный. Начинают с					
правой ноги, на середине					
смена ног, через группировку,					
резко.					
3. Контрольно-информативный					
тест:					
	0	не выполнено или по шкале			
Три выпрыгивания (руки в		высоты 4,9 и ниже			
замок), вращение 360 влево на					
одном уровне и					
продолжительный винт 720,	_				
вертикальное выпрыгивание					
без рук, Барракуда влево					
продолжительный винт,	1	оценивание по шкале высоты 5,0-			
выталкивание в шпагат на		6,9 (см. правила по виду спорта			
правую ногу.		«синхронное плавание»)			
	_				
		7.0			
	2	оценивание по шкале высоты 7,0			
		и выше (см. правила по виду			
		спорта «синхронное плавание»)			
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

в группы на <u>этап высшего спортивного мастерства</u> по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 13 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

(далее – О $\Phi\Pi$ и С $\Phi\Pi$).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее 13 баллов (*обязательное требование наличие спортивного звания).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки, купальник/плавки.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки						
физические качества			юноши	девушки					
	1. Нормативы общей физической подготовки								
1.Сила-	Сгибание и разгибание рук в	0	19 и менее	17 и менее					
выносливость	упоре от гимнастической скамейки, количество раз	1	20	18					
	ekamenkii, komi ieerse pas	2	21-23	19-21					
		3	24 и более	22 и более					
2.Сила- выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине.	0	8 и менее	8 и менее					
	Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	1	9	9					
		2	10-12	10-12					
		3	13 и более	13 и более					
3.Скоростно-	Прыжки толчком двух ног из	0	9 и менее	9 и менее					
силовые	низкого приседа за 15 сек., количество раз	1	10	10					
	1	2	11-13	11-13					
		3	14 и более	14 и более					
	2. Нормативы специальной фи	зической п	одготовки						
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние	0	4 и более	1 и более					
	от бедра до пола), см	1	5	0					
		2	2-4	-					
		3	1 и менее	-					
2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние	0	4 и более	1 и более					

	от бедра до пола), см	1	5	0	
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	2	2-4	-	
		3	1 и менее	-	
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине	0	21 и более	11 и более	
	(расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	1	20	10	
		2	19-15	9-5	
		3	14 и менее	4 и менее	
4. Скорость-	100 м. комплексное плавание,	0	1.31 и более	1.41 и более	
выносливость	мин., сек.	1	1.30	1.40	
		2	1.29-1.21	1.39-1.31	
		3	1.20 и менее	1.30 и менее	
Техническое мастерство	1.Тестовый норматив. Исполнение произвольного гибрида: произвольный заход на гибрид, ту-дирекш-360, ту-дирекшн 720,	0	не выполнено ил грубыми нар		
	твирл 360, твист 720, комбинированный винт 720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианный разворот (три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный выход. 2.Специальный комплекс 100 м «специальный проплыв»: - 25 м — балетная нога. Начинаем с правой ноги, на середине резкая смена ног, через прямую ногу, продолжаем с левой ногой; - 25 м — эгбите с двумя руками над водой правым боком (руки в стрелку - Λ), на середине	1	выполнено с мелкими техническими недочетами		
		2	выполнено в полном объеме, на достаточной высоте, в среднем темпе		
		0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями		
		1	мелкие техничес сниженный тел переходы с ос	мп, нечеткие	
	дистанции поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку - Λ);	2	правильная техника исполнения, высокий темп, четкость		

- 25 м – после эгбите касание		переходов, отсутствие остановок
бортика, вдох, далее 12,5 проплыв		
правым боком в прямом шпагате,		
головой вниз. На середине резкое		
приставление ног в Вертикаль,		
резкий Вихрь влево на 180,		
вертикальный уход. Продолжаем		
проплыв левым боком в прямом		
шпагате, голова на поверхности		
воды.		
- 25 м – щпагат (головой вперед, с		
дыханием), гребок стандартный.		
Начинают с правой ноги, на		
середине смена ног, через		
группировку, резко.		
3. Контрольно-информативный		
тест:		
Три выпрыгивания (руки в замок),	0	не выполнено или по шкале
вращение 360 влево на одном		высоты 4,9 и ниже
уровне и продолжительный винт		
720, вертикальное выпрыгивание		
без рук, Барракуда влево		
продолжительный винт,	1	оценивание по шкале высоты
выталкивание в шпагат на правую	1	5,0-6,9 (см. правила по виду
ногу.		спорта «синхронное плавание»)
		enopta wennaponnoe islabanne//
	2	7.0
	2	оценивание по шкале высоты 7,0
		и выше (см. правила по виду
		спорта «синхронное плавание»)
Уровень спортивной кв	опифико	ши
у ровень спортивной кв *Спортивное звание «масте		

в группы на <u>этап начальной подготовки второго года обучения</u> по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 20 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые физические	Контрольные упражнения	Техника выполнения контрольного	Баллы	Критерии оценки	
качества	упражнения (тесты)	упражнения	Баллы	мальчики	девочки
	1.	Нормативы общей физической под	готовки		
		На определенной отметке	0	6,6 и более	6,9 и более
1. Cyana arry	Бег на 30 м	(стартовая линия), по команде тестируемый бежит с	1	6,5	6,8
1. Скорость	(в сек.)	максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время	2	6,4-5,9	6,7-6,2
		прохождения дистанции.	3	5,8 и менее	6,1 и менее
	Crypovy	Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	9 и менее	4 и менее
2. Силовые	разгибание рук в упоре лежа		1	10	5
2. Силовые			2	11-14	6-9
			3	15 и более	10 и более
	Наклон вперед	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного	0	+3 и менее	+4 и менее
3. Гибкость	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	1	+4	+5
э. 1 иокость			2	+5	+6
			3	+6 и более	+7 и более
4. Скорость +	Прыжок в длину с места толчком	И.п стоя, перед стартовой линией, при этом ноги	0	119 и менее	109 и менее

сила	двумя ногами (в см)	расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в	1	120	110
		пояснице. Сделать замах руками назад	2	121-134	111-124
		(быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперёд. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	3	135 и более	125 и более
		На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом	0	9,9 и более	10,3 и более
5. Координация	Бег челночный 3х10 м с высокого	до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий	1	9,8	10,2
э. гоординация	старта (сек.)	должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго	2	9,7-9,5	10,1-9,8
	участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	3	9,4 и менее	9,7 и менее	
	2.	Нормативы специальной физической	і подгото	вки	
		Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания 50 м	0	существенные (значительные от нужных пар выполняемого задание не заве	отклонения аметров движения),
1. Скорость + сила	Плавание, вольный стиль 50 м (без учета времени)	вольный стиль включает в себя сумму баллов по каждому из 3 пунктов: 1. положение головы и тела; 2. эффективность работы рук; 3. согласованность движений рук и ног, дыхание.	1	существенные (значительные от нужных пар выполняемого	отклонения аметров
Сила			2	незначительные ошибки (незначительные отклонени от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное вы движения	полнение
	Исходное	Исходное положение – стоя держа	0	менее 3,9	менее 3,4
2. Скорость +	положение — стоя держа мяч весом 1 кг за	мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча	1	4,0	3,5
сила	головой. Бросок	1 кг из-за головы.	2	4,1-4,5	3,6-4,0
	мяча вперед (м)	Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	3	4,6 и более	4,1 и более
3. Координация +	Исходное положение – стоя в воде у	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить	0	мене	e 4,0

сила	борта бассейна.	лицо в воду; положить руки на		
	Отталкиванием	воду, соединить их и вытянуть	1	5,0
	двух ног	вперед; оттолкнуться от бортика		2,0
	скольжение в	и скользить на груди. Тело		
	воде лежа на	выпрямлено по прямой, живот		
	груди, руки	подобран, плечи сужены, руки	2	6,0
	вперед	вытянуты вперед, кисти		
	(Длина скольжения) (м)	соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	3	7,0 и более

в группы <u>на учебно-тренировочный этап первого года обучения</u> (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>26 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые физические	Контрольные упражнения	упражнения контрольного		Критер	ии оценки
качества	(тесты)	упражнения		юноши	девушки
	Норма	ативы общей физической г	юдготов	ки	
		Бег выполняется с высокого старта.	0	5.51 и более	6.21 и более
1.0	Бег на 1000 м	По команде «На старт!» испытуемый должен	1	5.50	6.20
1.Выносливость	(мин. сек)	подойти к линии старта	2	5.49-5.30	6.19-6.00
		и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	3	5.29 и менее	5.59 и менее
	G	Испытуемый принимает исходное положение	0	12 и менее	6 и менее
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	1	13	7
2. Сила			2	14-15	8-9
			3	16 и более	10 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с	0	+3 и менее	+4 и менее
	гимнастической скамье стоя (от уровня скамьи)		1	+4	+5

	(см)	команде выполняет два предварительных наклона, ладони	2	+5	+6
		двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+6 и более	+7 и более
		На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта;	0	9,4 и более	9,6 и более
		движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий	1	9,3	9,5
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	2	9,2-9,0	9,4-9,2
			3	8,9 и менее	9,1 и менее
		И.п стоя перед стартовой линией, при	0	139 и менее	129 и менее
		этом ноги расставляются на	1	140	130
5. Скорость	Прыжок в длину с места толчком	ширину плеч, руки подняты вверх, ноги -	2	141-150	131-137
+ сила	двумя ногами (см)	на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	151 и более	138 и более
	Норматив	вы специальной физическо	й подго	говки	
	Исходное положение –	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	0	менее 3,9	менее 3,4
1. Скорость	стоя держа мяч весом 1 кг за	Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет	1	4,0	3,5
+ сила	головой. Бросок	бросок набивного мяча	2	4,1-4,5	3,6-4,0
	мяча вперед (м)	1 кг из-за головы. Дается 2 попытки,	3	4,6 и более	4,1 и более

		лучшая попытка				
	I I Исходное	фиксируется. И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться,	0	менее 7,0	менее 8,0	
	положение — стоя в воде у борта бассейна.	опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и	1	7,0	8,0	
2. Координация +	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено	2	8,0	9,0	
сила	вперед подобран, пло сужены, руки сужены, руки вперед, кисти соединены, го между рукам Оценивается скольжения б	по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	3	9,0 и более	10 и более	
	Плавание, комплекс 100 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 100 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено		
3. Скорость + сила			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)		
Сила			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)		
		Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	Высчитывается сумма 3 правильное		лполнение	
Уровень спортивной квалификации						
Период обу	П 6				е разряды: шеский азряд»;	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			2	- «второй юно спортивный р	азряд»;	
	3 - «первый юношеский спортивный разряд». *обязательные требования для перевода на этап спортивной полготовки					

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

в группы <u>на учебно-тренировочный этап второго года обучения</u> (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>28 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые физические	Контрольные упражнения	Техника выполнения	Баппы	Критерии оценки	
качества	(тесты)	контрольного упражнения	Davisibi	юноши	девушки
	Норм	ативы общей физической по	одготовк	И	
		Бег выполняется с высокого старта.	0	5.01 и более	6.01 и более
4.5	Бег на 1000 м	По команде «На старт!» испытуемый должен	1	5.00	6.00
1.Выносливость	(мин. сек)	подойти к линии старта и занять позицию за	2	4.59-4.51	5.59-5.51
		линией строго на своей дорожке.	3	4.50 и менее	5.50 и менее
		3 1	0	14 и менее	8 и менее
	Сгибание и разгибание рук в		1	15	9
2. Сила	упоре лежа на	Согнуть руки	2	16-18	10-12
	полу (кол-во раз)	в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	3	19 и более	13 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на	0	+4 и менее	+6 и менее
		возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения,	1	+5	+7

	(от уровня скамьи) (см)	поступающий по команде выполняет два предварительных	2	+6	+8
		наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+7 и более	+9 и более
		На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение	0	9,2 и более	9,5 и более
	Челночный бег 3x10 (сек)	осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать	1	9,1	9,4
4. Координация			2	9,0-8,7	9,3-9,1
		обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	3	8,6 и менее	9,0 и менее
		И.п стоя перед стартовой линией, при	0	149 и менее	134 и менее
5. Скорость	Прыжок в длину	этом ноги расставляются на ширину плеч, руки	1	150	135
+ сила	с места толчком двумя ногами	подняты вверх, ноги - на носки, корпус	2	151-159	136-144
	(см)	прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	160 и более	145 и более
	Нормати	вы специальной физической	подгот	овки	
	Исходное	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	0	4,1 и менее	3,6 и менее
1. С	положение –	Бросок мяча вперед.	1	4,2	3,7
1. Скорость +	стоя держа мяч весом 1 кг за	Испытуемый выполняет бросок набивного мяча	2	4,3-4,5	3,8-4,0
сила	головой. Бросок мяча вперед (м)	1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	3	4,6 и более	4,1 и более

	Исходное положение – И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить	0	7,0 и менее	8,0 и менее			
2. Координация	стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног	лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика	1	8,0	9,0		
2. Координация + сила	скольжение в воде лежа на груди, руки	и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран,	2	9,0	10,0		
	вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	3	10,0 и более	11 и более		
	Плавание, комплекс 200 м комплексное плавание включает в себ сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта;	плавание включает в себя сумму баллов по	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено			
3. Скорость + сила		1. Техника выполнения старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма	1	существенные от (значительные от нужных парамет выполняемого д	шибки тклонения от ров		
Child			2	незначительные (незначительные от нужных парам выполняемого д	ошибки с отклонения метров		
			3	правильное выполнение движения			
	Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд»;			
			2	- «второй юноше спортивный разр	ояд»;		
			3	- «первый юношеский спортивный разряд».			

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

<u>на учебно-тренировочный этап третьего года обучения</u> (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 9 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>30 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

ton posibilite y paramental (recrib).							
Развиваемые физические	Контрольные упражнения	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки			
качества	(тесты)			юноши	девушки		
	Норма	тивы общей физической подго	товки				
		Бег выполняется с высокого старта.	0	4.51 и более	5.51 и более		
1.Выносливость	Бег на 1000 м	По команде «На старт!» испытуемый должен	1	4.50	5.50		
1.Выносливость	(мин. сек)	подойти к линии старта и занять позицию за линией	2	4.49-4.40	5.49-5.40		
		строго на своей дорожке.	3	4.39 и менее	5.39 и менее		
	G	Испытуемый принимает исходное положение упора	0	16 и менее	10 и менее		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и	1	17	11		
2. Сила			2	18-20	12-13		
		вернуться в исходное положение.	3	21 и более	14 и более		
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два	0	+5 и менее	+8 и менее		
	гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1	+6	+9		

		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При	2	+7	+10
		третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+8 и более	+11 и более
		На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до	0	9,0 и более	9,4 и более
	Челночный бег	линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание,	1	8,9	9,3
4. Координация	3х10 (сек)	поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это	2	8,8-8,6	9,2-9,0
		будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	3	8,5 и менее	9,1 и менее
	Прыжок в длину с места толчком	И.п стоя перед стартовой линией, при этом ноги	0	159 и менее	144 и менее
5. Скорость		расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице.	1	160	145
+ сила	двумя ногами (см)		2	161-169	146-154
		Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	170 и более	155 и более
	Норматив	ы специальной физической под	цготовки		
	Исходное	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча	0	4,4 и менее	3,9 и менее
1. Скорость	положение – стоя держа мяч весом	вперед. Испытуемый	1	4,5	4,0
+ сила	1 кг за головой. Бросок мяча	выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы.	2	4,6-4,9	4,1-4,3
	вперед (м)	Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	3	5,0 и более	4,4 и более
2. Координация	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна.	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо	0	8,0 и менее	9,0 и менее
+ сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и	1	9,0	10,0

	груди, руки вперед (Обтекаемость, длина	скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты	2	10,0	11,0
	скольжения) (м)	вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами. Оценка техники плавания	3	11,0 и более	12 и более
		200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения старта;	0	существенны (значительны отклонения с параметров выполняемом движения), з завершено	ые от нужных го
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	1	существеннь (значительне отклонения с параметров выполняемом движения)	ые от нужных го
			2	незначителы (незначитель отклонения с параметров выполняемом движения)	ные от нужных
			3	правильное в движения	выполнение
	Уро	овень спортивной квалификац	ии		
Париот	and the areas of	поменьной польставии	1	*Спортивны - «третий юно спортивный р	ошеский
Период С	ооучения на этапе ст (до трех л	портивной подготовки пет)	2	- «второй юно спортивный р	азряд»;
			3	- «первый юн спортивный р	

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

<u>на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения</u> (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее 32 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

контрольные упражиения (тесты).							
Развиваемые физические	Контрольные упражнения	Техника выполнения	Баллы	Критери	и оценки		
качества	(тесты)	контрольного упражнения		юноши	девушки		
	Нормативы общей физической подго						
		Бег выполняется с высокого старта.	0	4.31 и более	5.21 и более		
1.Выносливость	Бег на 1000 м	По команде «На старт!» испытуемый должен	1	4.30	5.20		
1. Выносливость	(мин. сек)	подойти к линии старта и	2	4.29-4.20	5.19-5.10		
	занять позицию за линией строго на своей дорожке.	3	4.19 и менее	5.09 и менее			
	Сгибание и	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до	0	18 и менее	11 и менее		
2. Сила	разгибание рук в упоре лежа на		1	19	12		
2. Сила	полу		2	20-21	13-14		
	(кол-во раз)	угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	3	22 и более	15 и более		
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два	0	+6 и менее	+9 и менее		
	гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		1	+7	+10		

		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При	2	+8	+11
		третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+9 и более	+12 и более
		На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется	0	8,8 и более	9,3 и более
		бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью;	1	8,7	9,2
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова	2	8,6-8,4	9,1-8,9
		заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	3	8,3 и менее	8,8 и менее
		И.п стоя перед стартовой	0	169 и менее	149 и менее
5. Скорость	Прыжок в длину с места толчком	линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх,	1	170	150
+ сила	двумя ногами (см)	ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице.	2	171-179	151-159
		Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	180 и более	160 и более
	Норматив	ы специальной физической под	цготовки		
	Исходное	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча	0	4,9 и менее	4,2 и менее
1. Скорость	положение – стоя держа мяч весом	вперед. Испытуемый выполняет бросок	1	5,0	4,3
+ сила	1 кг за головой. Бросок мяча	набивного мяча 1 кг из-за	2	5,1-5,3	4,4-4,6
	вперед (м)	головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	3	5,4 и более	4,7 и более
2. Координация	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна.	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо	0	9,0 и менее	10,0 и менее
+ сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и	1	10,0	11,0

	вперед выпрямл (Обтекаемость, длина сужены,	скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты	2	11,0	12,0
	скольжения) (м)	вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами. Оценка техники плавания	3	12,0 и более	13,0 и более
		200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения	0	существенны (значительны отклонения опараметров выполняемо движения), завершено	ые от нужных го
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями.	1	существенны (значительны отклонения от параметров выполняемо движения)	ые эт нужных
		Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	2	незначителы (незначителы отклонения о параметров выполняемо движения)	ьные эт нужных
			3	правильное і движения	выполнение
	Уро	овень спортивной квалификаци	ии		
			1	*Спортивн - «третий сп разряд»;	ые разряды: ортивный
Период о	обучения на этапе с (свыше тре	портивной подготовки х лет)	2	- «второй сп разряд»;	ортивный
			3	- «первый сп разряд».	тортивный

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

<u>на учебно-тренировочный этап пятого года обучения</u> (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – с 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>34 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда, за который также начисляются баллы).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

контрольные упражиения (тесты).							
Развиваемые физические	Контрольные упражнения	Техника выполнения	Баллы	Критери	и оценки		
качества	(тесты)	контрольного упражнения		юноши	девушки		
	Нормативы общей физической подго						
		Бег выполняется с высокого старта.	0	4.26 и более	5.16 и более		
1.Выносливость	Бег на 1000 м	По команде «На старт!» испытуемый должен	1	4.25	5.15		
1.Выносливоств	(мин. сек)	подойти к линии старта и занять позицию за линией	2	4.24-4.15	5.14-5.05		
		строго на своей дорожке.	3	4.14 и менее	5.04 и менее		
	Сгибание и	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и	0	19 и менее	14 и менее		
2 ()	разгибание рук в		1	20	15		
2. Сила	упоре лежа на полу	туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до	2	21-22	16-17		
		угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	3	23 и более	18 и более		
3. Fu6waczy	Наклон туловища из	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из	0	+7 и менее	+10 и менее		
3. Гибкость	положения стоя на возвышении (см)	исходного положения, поступающий по команде выполняет два	1	+8	+11		

		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне	2	+9	+12
		поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+10 и более	+13 и более
		На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется	0	8,6 и более	9,2 и более
		бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью;	1	8,5	9,1
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это	2	8,4-8,1	9,0-8,8
		будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	3	8,0 и менее	8,7 и менее
		И.п стоя перед стартовой линией, при этом ноги	0	179 и менее	159 и менее
5. Скорость	Прыжок в длину	расставляются на ширину	1	180	160
+ сила	двумя ногами		2	181-189	161-166
			3	190 и более	167 и более
	Норматив	ы специальной физической под	цготовки		
	Исходное	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча	0	5,2 и менее	4,4 и менее
1. Скорость	положение – стоя держа мяч весом	вперед. Испытуемый выполняет бросок	1	5,3	4,5
+ сила	1 кг за головой. Бросок мяча	набивного мяча 1 кг из-за	2	5,4-5,6	4,6-4,8
	вперед (м)	головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	3	5,7 и более	4,9 и более
2. Координация	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна.	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо	0	10,0 и менее	10,0 и менее
+ сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и	1	11,0	11,0

	груди, руки вперед (Обтекаемость, длина	скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены,	2	12,0	12,0
	скольжения) (м)	голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами. Оценка техники плавания	3	13,0 и более	13,0 и более
		200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения	0	существенны (значительны отклонения отклонения опараметров выполняемом движения), завершено	ые от нужных го
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	старта; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	1	существенны (значительны отклонения о параметров выполняемом движения)	ые от нужных го
			2	незначителы (незначителы отклонения о параметров выполняемом движения)	ьные эт нужных
			3	правильное і движения	выполнение
	Ур	овень спортивной квалификаці	ии		
			1	*Спортивна - «третий спаразряд»	ые разряды: ортивный
Период с	обучения на этапе с (свыше тре	портивной подготовки х лет)	2	- «второй сп разряд»	ортивный
			3	- «первый сп разряд»	портивный

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

в группы <u>на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения</u> по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>20 баллов</u> (*обязательное требование наличие действующего спортивного разряда не ниже «кандидат в мастера спорта»).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне, принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные Техника выполнения	Критерии		и оценки	
физические качества	упражнения (тесты)	контрольного упражнения	Баллы	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
	Норг	мативы общей физической подгот	говки		
		Бег выполняется с высокого старта.	0	9.21 и более	10.41 и более
1.Выносливость	Бег на 2000 м	По команде «На старт!» испытуемый должен подойти	1	9.20	10.40
1.Быносливость	(мин. сек)	(мин. сек) к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	2	9.19-9.01	10.39-10.21
			3	9.00 и менее	10.20 и менее
виса на высокой перекладине (юноши)/сгибани		Из виса на высокой перекладине на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы	0	7 и менее	14 и менее
	(юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук,	1	8	15
		зафиксировать это положение в течение 1 сек. (юноши) Отжимание проводится в положении упора лежа,	2	9	16

		выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	3	10 и более	17 и более
		Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется	0	+8 и менее	+12 и менее
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона,	1	+9	+13
3. 1 иокость	гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально	2	+10	+14
		наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+11 и более	+15 и более
	Челночный бег 3х10 (сек)	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется	0	8,6 и более	9,0 и более
		бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	1	8,5	8,9
4. Координация			2	8,4-8,1	8,8-8,6
			3	8,0 и менее	8,5 и менее
		И.п стоя перед стартовой линией, при этом ноги	0	182 и менее	166 и менее
5. Скорость	Прыжок в длину с места толчком	расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на	1	183	167
+ сила	двумя ногами (см)	носки, корпус прогибается в пояснице.	2	184-195	168-170
		Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	196 и более	171 и более
	Нормат	ивы специальной физической под	готовки		
	Исходное	И. п. – стоя держа мяч весом 1	0	5,2 и менее	4,4 и менее
1. Скорость	положение – стоя держа мяч весом	кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый	1	5,3	4,5
+ сила	1 кг за головой. Бросок мяча вперед	выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая	2	5,4-5,6	4,6-4,8
	(м)	попытка фиксируется.	3	5,7 и более	4,9 и более

	Из узкой стойки, стоя лицом к Прыжок в высоту с места Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки отвести назад. Энергично	0	44 и менее	34 и менее	
2. Скорость	отталкиванием двумя ногами,	оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками.	1	45	35
+ сила	с приземлением на обе ноги (см)	Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на	2	46-47	36-37
		полусогнутые ноги и выпрямиться.	3	48 и более	38 и более
	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперел: оттолкнуться от	0	10,0 и менее	10,0 и менее	
		воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от	1	11,0	11,0
3. Координация	бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в		2	12,0	12,0
	воде лежа на груди, руки вперед (м)	сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается скорость скольжения без движения ногами.	3	13,0 и более	13,0 и более

Уровень спортивной квалификации

^{*}Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

в группы <u>на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения</u> по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>20 баллов</u> (*обязательное требование наличие действующего спортивного разряда не ниже «кандидат в мастера спорта»).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне, принадлежности для душа.

		прольные упражнения (тест			
Развиваемые	Контрольные Техника выпо	Техника выполнения	Г	Критерии оценки	
физические качества	упражнения (тесты)	контрольного упражнения	Баллы	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
	Норг	мативы общей физической подгот	говки		
	Бег на 2000 м	Бег выполняется с высокого старта.	0	8.51 и более	10.31 и более
1.Выносливость		По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	1	8.50	10.30
1.Выносливость (мин. сек)	(мин. сек)		2	4.49-8.31	10.29-10.21
			3	8.30 и менее	10.20 и менее
	Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз)	Из виса на высокой перекладине на прямых руках хватом сверху	0	8 и менее	16 и менее
2. Сила		необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек. (юноши) Отжимание проводится	1	9	17
			2	10	18

		в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается олна попытка (левушки)	3	11 и более	19 и более
		Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется	0	+9 и менее	+13 и менее
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона,	1	+10	+14
J. I MOROCIB	скамье (от уровня скамьи) (см)	ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально	2	+11	+15
		наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+12 и более	+16 и более
	прово полож движе бегом метро поступ координация	На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	0	8,4 и более	8,9 и более
			1	8,3	8,8
4. Координация			2	8,2-7,9	8,7-8,5
			3	7,8 и менее	8,4 и менее
		И.п стоя перед стартовой линией, при этом ноги	0	199 и менее	169 и менее
5. Скорость	Прыжок в длину с места толчком	расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на	1	200	170
+ сила	двумя ногами (см)	носки, корпус прогибается в пояснице.	2	201-209	171-175
		Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	210 и более	176 и более
	Нормат	ивы специальной физической под	готовки		
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча	0	5,9 и менее	4,7 и менее
	держа мяч весом 1 кг за головой.	вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного	1	6,0	4,8
	Бросок мяча вперед	мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая	2	6,1-6,3	4,9-5,1

	(M)	попытка фиксируется.	3	6,4 и более	5,2 и более	
	Прыжок в высоту	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки	0	46 и менее	36 и менее	
2. Скорость	с места отталкиванием двумя ногами,	отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками.	1	47	37	
+ сила	с приземлением на обе ноги (см)	Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на	2	48-50	38-40	
	полусогнутые ноги и выпрямиться.	полусогнутые ноги и	3	51 и более	41 и более	
	Исходное положение — стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается скорость скольжения без движения ногами.	0	10,0 и менее	10,0 и менее	
			1	11,0	11,0	
3. Координация			2	12,0	12,0	
			3	13,0 и более	13,0 и более	
Уровень спортивной квалификации						

*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

<u>на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения</u> по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 12 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>20 баллов</u> (*обязательное требование наличие действующего спортивного разряда не ниже «кандидат в мастера спорта»).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, шапочка для плавания, сланцы (для тестирования в бассейне, принадлежности для душа.

контрольные упражиения (тесты).						
Развиваемые	Контрольные Техника выполнения	Г	Критерии оценки			
физические качества	упражнения (тесты)	контрольного упражнения	Баллы	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	
	Нор	мативы общей физической подгот	говки			
		Бег выполняется с высокого старта.	0	8.31 и более	10.21 и более	
1 Prysographogra	Бег на 2000 м	По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	1	8.30	10.20	
1.Быносливость	1.Выносливость (мин. сек)		2	8.29-8.11	10.19-10.01	
			3	8.10 и менее	10.00 и менее	
Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) (кол-во раз)	Из виса на высокой перекладине на прямых руках хватом сверху	0	9 и менее	18 и менее		
	(юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)	необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек. (юноши) Отжимание проводится	1	10	19	
			2	11	20	

		в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается олна попытка (левушки)	3	12 и более	21 и более
		Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется	0	+10 и менее	+14 и менее
2 5-5	Наклон вперед туловища из положения стоя на	из исходного положения, поступающий по команде выполняет два предварительных наклона,	1	+11	+15
3. Гибкость	гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально	2	+12	+16
	` ,	наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	3	+13 и более	+17 и более
		На дистанции 10 метров проводится старт от линии с положения высокого старта; движение осуществляется	0	7,9 и более	8,4 и более
A IC	Челночный бег 3х10 (сек)	бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую поступающий должен коснуться линии ладонью; сделав касание, поступающий должен развернутся, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом	1	7,8	8,3
4. Координация			2	7,7-7,4	8,2-7,9
		преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.	3	7,3 и менее	7,8 и менее
		И.п стоя перед стартовой линией, при этом ноги	0	209 и менее	174 и менее
5. Скорость	Прыжок в длину с места толчком	расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на	1	210	175
+ сила	двумя ногами (см)	носки, корпус прогибается в пояснице.	2	211-215	176-180
		Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	216 и более	181 и более
	Нормат	ивы специальной физической под	готовки		
1. С	Исходное положение – стоя	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча	0	6,9 и менее	4,9 и менее
1. Скорость + сила	держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча	вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы.	1	7,0	5,0
	вперед	Дается 2 попытки, лучшая	2	7,1-7,3	5,1-5,2

	(M)	попытка фиксируется.	3	7,4 и более	5,3 и более
	Прыжок в высоту	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки	0	48 и менее	38 и менее
2. Скорость	с места отталкиванием двумя ногами,	отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками.	1	49	39
+ сила	с приземлением на обе ноги (см)	Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на	2	50-51	40-41
	(CIVI)	полусогнутые ноги и выпрямиться.	3	52 и более	42 и более
		соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от	0	10,0 и менее	10,0 и менее
	положение – стоя в воде у борта воде у		1	11,0	11,0
3. Координация	бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в		2	12,0	12,0
	воде лежа на груди, руки вперед (м)		3	13,0 и более	13,0 и более

Уровень спортивной квалификации

^{*}Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

на <u>этап высшего спортивного мастерства</u> по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст - 14 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее $\underline{20}$ баллов (*обязательно требование иметь спортивное звание).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник, шапочка для плавания (для тестирования в чаше бассейна).

Развиваемые	Контрольные	Техника выполнения		Критери	и оценки
физические качества	упражнения (тесты)	контрольного упражнения	Баллы	юноши	девушки
	Норма	ативы общей физической подгото	овки		
		На определенной отметке	0	4,7 и более	5,0 и более
1 Cyanagu	Бег на 30 м	(стартовая линия), по команде тестируемый бежит с	1	4,6	4,9
1. Скорость	(в сек.)	максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время	2	4,5-4,3	4,8-4,6
		прохождения дистанции.	3	4,2 и менее	4,5 и менее
	Бег на 2000 м (мин. сек)	Бег выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» испытуемый должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.	0	8.01 и более	9.56 и более
2 D			1	8.00	9.55
2.Выносливость			2	7.99-7.55	9.54-09.35
			3	7.54 и менее	9.34 и менее
		Отжимание проводится в	0	36 и менее	19 и менее
3. Сила	Сгибание и разгибание рук в	положении упора лежа, выполняется сгибание -	1	37	20
3. Сила	упоре лежа на полу (кол-во раз)	разгибание рук, разрешается	2	38-40	21-23
	(Rest Be pas)	одна попытка (девушки)	3	41 и более	24 и более
4. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами	0	+10 и менее	+14 и менее

	скамье (от уровня скамьи) (см)	выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два	1	+11	+15
		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне	2	+12	+16
		поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с	3	+13 и более	+17 и более
		Положение стоя перед стартовой линией, при этом	0	217 и менее	182 и менее
5. Скорость	Прыжок в длину с места толчком	ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх,	1	218	183
сила	двумя ногами (см)	ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице.	2	219-220	184-185
		Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	3	221 и более	186 и более
		Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо	0	11 и менее	6 и менее
	Подтягивания из виса на высокой	подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше	1	12	7
6. Сила	вис до г рук, заф	перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек.	2	13-15	8-10
			3	16 и более	11 и более
	Норматив	вы специальной физической подг	отовки		
	Исходное	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за	0	7,4 и менее	5,2 и менее
1. Скорость	положение – стоя держа мяч весом 1	головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет	1	7,5	5,3
сила	кг за головой. Бросок мяча вперед	бросок набивного мяча 1 кг из-за головы.	2	7,6-7,8	5,4-5,8
	(M)	Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	3	7,9 и более	5,9 и более
	Прыжок в высоту с	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе,	0	49 и менее	39 и менее
2. Скорость	места отталкиванием двумя ногами, с	руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками.	1	50	40
сила	триземлением на обе ноги опустить, опуская ноги. (см) Приземлиться на	2	51-53	41-43	
	. ,	полусогнутые ноги и выпрямиться.	3	54 и более	44 и более
	Ур	овень спортивной квалификации		'	
	*Спорти	ивное звание «мастер спорта Ро	ссии»		

в группы на <u>этап начальной подготовки второго года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст - 7 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 10 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые физические	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критери	и оценки						
качества			Юноши	Девушки						
	1. Нормативы общей физической подготовки									
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,8 и более	6,9 и более						
		1	6,7	6,8						
		2	6,6	6,7						
		3	6,5 и менее	6,6 и менее						
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	9 и менее	5 и менее						
		1	10	6						
		2	11-12	7-8						
		3	13 и более	9 и более						
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	0	+ 2 и менее	+ 4 и менее						
	гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	1	+3	+ 5						
		2	+ 4	+ 6						
		3	+ 5 и более	+ 7 и более						
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком двумя	0	119 и менее	114 и менее						
силовые	ногами, см	1	120	115						
		2	121-126	116-121						
		3	127 и более	122 и более						
	2. Нормативы специальной физич	еской подго	товки							
1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка,	0	4 и менее	4 и менее						
	руки подняты вверх. Подняться на носки.	1	5	5						
	Удержание положения, в сек.	2	6	6						
		3	7 и более	7 и более						

2. Силовая	Исходное положение – вис на	0	4 и менее	4 и менее
выносливость	гимнастической стенке хватом сверху.	1	5	5
	Подъем выпрямленных ног в положение	2	6	6
	«угол», количество раз	3	7 и более	7 и более
3. Силовая	Исходное положение – вис на	0	4 и менее	4 и менее
выносливость	гимнастической стенке хватом сверху.	1	5	5
	Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	2	6	6
	Хуголи. У держание положения, в еек.	3	7 и более	7 и более
4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	7 и менее	7 и менее
Выносливость	высотой 30 см. за 20 сек., количество раз.	1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более

в группы на <u>этап начальной подготовки третьего года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 7 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 12 баллов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критери	и оценки				
физические качества			Юноши	Девушки				
1. Нормативы общей физической подготовки								
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,7 и более	6,8 и более				
		1	6,6	6,7				
		2	6,5	6,6				
		3	6,4 и менее	6,5 и менее				
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	0	16 и менее	10 и менее				
	на полу, количество раз	1	17	11				
		2	18	12				
		3	19 и более	13 и более				
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на	0	+ 6 и менее	+ 8 и менее				
	гимнастической скамье (до уровня	1	+ 7	+ 9				
	скамьи), см	2	+ 8	+ 10				
		3	+ 9 и более	+ 11 и более				
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком двумя	0	139 и менее	134 и менее				
силовые	ногами, см	1	140	135				
		2	141-146	136-141				
		3	147 и более	142 и более				
	2. Нормативы специальной физич	еской подго	товки					
1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка,	0	5 и менее	5 и менее				
	руки подняты вверх. Подняться на носки.	1	6	6				
	Удержание положения, в сек.	2	7	7				
		3	8 и более	8 и более				
2. Силовая	Исходное положение – вис на	0	6 и менее	4 и менее				
выносливость	гимнастической стенке хватом сверху.	1	7	5				

	Подъем выпрямленных ног в положение	2	8	6
	«угол», количество раз	3	9 и более	7 и более
3. Силовая	Исходное положение – вис на	0	5 и менее	5 и менее
выносливость	гимнастической стенке хватом сверху.	1	6	6
	Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения, в сек.	2	7	7
	(уголи. 3 держание положения, в еек.	3	8 и более	8 и более
4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	8 и менее	8 и менее
Выносливость	высотой 30 см. за 20 сек., количество	1	9	9
	pa3.	2	10	10
		3	11 и более	11 и более

в группы <u>на учебно-тренировочный этап первого года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>10 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критери	ии оценки	
физические качества			Юноши	Девушки	
	1. Нормативы общей физ	зической подгото	ЭВКИ		
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	7,0 и более	7,2 и более	
		1	6,9	7,1	
		2	6,8	7,0	
		3	6,7 и менее	6,9 и менее	
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	16 и менее	10 и менее	
	лежа на полу, количество раз	1	17	11	
		2	18	12	
		3	19 и более	13 и более	
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+6 и менее	+8 и менее	
	на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	1	+7	+9	
		2	+8	+10	
		3	+9 и более	+11 и более	
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	139 и менее	134 и менее	
силовые	двумя ногами, см	1	140	135	
		2	141-146	136-141	
		3	147 и более	142 и более	
	2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	2 и менее	2 и менее	
		1	3	3	
		2	4	4	

		3	5 и более	5 и более
2. Силовая	Исходное положение – вис хватом	0	6 и менее	4 и менее
выносливость	сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания	1	7	5
	перекладины, количество раз	2	8	6
		3	9 и более	7 и более
3. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	7 и менее	-
выносливость	высотой 50 см., количество раз.	1	8	-
		2	9	-
		3	10 и более	-
4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	-	7 и менее
выносливость	высотой 40 см., количество раз.	1	-	8
		2		9
		3	-	10 и более
5. Сила-	Из исходного положения – упор	0	12 и менее	9 и менее
выносливость	присев принять положение упор	1	13	10
	лежа и выполнить сгибание и	2	14	11
	разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев	3	15 и более	12 и более
	и выпрыгиванием вверх за 30 сек.,			
	количество раз			
1. Период обуч	ения	*Спортивные разряды:		1
на этапе спортивной подготовки		«третий юношеский		
(до трех лет)		спортивный разряд»		
		«второй юношеский		2
		спортивный раз		
		«первый юнош	геский	3
		спортивный раз		

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

в группы <u>на учебно-тренировочный этап второго года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст - 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>12 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критери	и оценки
физические качества			Юноши	Девушки
	1. Нормативы общей физ	зической подгото	вки	
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,5 и более	6,9 и более
		1	6,4	6,8
		2	6,3	6,7
		3	6,2 и менее	6,6 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	19 и менее	11 и менее
	лежа на полу,	1	20	12
	количество раз	2	21	13
		3	22 и более	14 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+ 7 и менее	+ 9 и менее
	на гимнастической скамье (до	1	+ 8	+ 10
	уровня скамьи), см	2	+ 9	+ 11
		3	+ 10 и более	+ 12 и более
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	149 и менее	144 и менее
силовые	двумя ногами, см	1	150	145
		2	151-156	146-151
		3	157 и более	152 и более
	2. Нормативы специальной	физической подг	отовки	
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	3 и менее	3 и менее
		1	4	4
		2	5	5
		3	6 и более	6 и более
2. Силовая	Исходное положение – вис хватом	0	7 и менее	5 и менее
выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	8	6
	Подъем ног до касания	2	9	7

	перекладины, количество раз	3	10 и более	8 и более
3. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	8 и менее	-
выносливость	высотой 50 см., количество раз.	1	9	-
		2	10	-
		3	11 и более	-
4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	-	8 и менее
выносливость	высотой 40 см., количество раз.	1	-	9
		2		10
		3	-	11 и более
5. Сила-	Из исходного положения – упор	0	13 и менее	10 и менее
выносливость	присев принять положение упор	1	14	11
	лежа и выполнить сгибание и	2	15	12
	разгибание рук, с последующим	3	16 и более	13 и более
	принятием положения упор присев			
	и выпрыгиванием вверх за 30 сек.,			
	количество раз	4.0		1
	Период обучения	*Спортивные разряды:		1
на эт	апе спортивной подготовки	«третий юношеский		
(до трех лет)		спортивный раз	-	
		«второй юношеский		2
		спортивный разряд»		
		«первый юношеский		3
		спортивный раз	зряд»	

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

в группы <u>на учебно-тренировочный этап третьего года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>14 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критери	ии оценки
физические качества			Юноши	Девушки
	1. Нормативы общей фи	зической подгото	ВКИ	
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	6,1 и более	6,4 и более
		1	6,0	6,3
		2	5,9	6,2
		3	5,8 и менее	6,1 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	23 и менее	12 и менее
	лежа на полу, количество раз	1	24	13
		2	25	14
		3	26 и более	15 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+ 8 и менее	+ 10 и менее
	на гимнастической скамье (до	1	+ 9	+ 11
	уровня скамьи), см	2	+ 10	+ 12
		3	+ 11 и более	+ 13 и более
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	159 и менее	154 и менее
силовые	двумя ногами, см	1	160	155
		2	161-166	156-161
		3	167 и более	162 и более
	2. Нормативы специальной	физической подг	отовки	
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2. Силовая	Исходное положение – вис хватом	0	8 и менее	6 и менее

выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	9	7
	Подъем ног до касания	2	10	8
	перекладины, количество раз	3	11 и более	9 и более
3. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	9 и менее	-
выносливость	высотой 50 см., количество раз.	1	10	-
		2	11	-
		3	12 и более	-
4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	-	9 и менее
выносливость	высотой 40 см., количество раз.	1	-	10
		2		11
		3	-	12 и более
5. Сила-	Из исходного положения – упор	0	14 и менее	11 и менее
выносливость	присев принять положение упор	1	15	12
	лежа и выполнить сгибание и	2	16	13
	разгибание рук, с последующим	3	17 и более	14 и более
	принятием положения упор присев			
	и выпрыгиванием вверх за 30 сек.,			
	количество раз			
Период обучен		*Спортивные разряды:		
	вной подготовки	«третий юношеский		1
(до трех лет)		спортивный разряд»		
		«второй юношеский		2
		спортивный разряд»		
		«первый юношеский		3
		спортивный раз	зряд»	
* ~	Ţ.			<u> </u>

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

в группы <u>на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>16 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критери	ии оценки
физические качества			Юноши	Девушки
	1. Нормативы общей физ	зической подгото	ВКИ	
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,6 и более	5,9 и более
		1	5,5	5,8
		2	5,4	5,7
		3	5,3 и менее	5,6 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	25 и менее	13 и менее
	лежа на полу, количество раз	1	26	14
		2	27	15
		3	28 и более	16 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+ 9 и менее	+ 11 и менее
	на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	1	+ 10	+ 12
		2	+ 11	+ 13
		3	+ 12 и более	+ 14 и более
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	169 и менее	164 и менее
силовые	двумя ногами, см	1	170	165
		2	171-176	166-171
		3	177 и более	172 и более
	2. Нормативы специальной	физической подг	отовки	
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2. Силовая	Исходное положение – вис хватом	0	9 и менее	7 и менее

выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	10	8
	Подъем ног до касания	2	11	9
	перекладины, количество раз	3	12 и более	10 и более
3. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	10 и менее	-
выносливость	высотой 50 см., количество раз.	1	11	-
		2	12	-
		3	13 и более	-
4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	-	10 и менее
выносливость	высотой 40 см., количество раз.	1	-	11
		2		12
		3	-	13 и более
5. Сила-	Из исходного положения – упор	0	15 и менее	12 и менее
выносливость	присев принять положение упор	1	16	13
	лежа и выполнить сгибание и	2	17	14
	разгибание рук, с последующим	3	18 и более	15 и более
	принятием положения упор присев			
	и выпрыгиванием вверх за 30 сек.,			
П	количество раз	4.0		
	Период обучения		*Спортивные разряды:	
на этапе спортивной подготовки		«третий спортивный разряд»		1
(свыше трех лет)		«второй спортивный разряд»		2
		«первый спорти	ивный разряд»	3

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

в группы <u>на учебно-тренировочный этап пятого года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 8 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>16 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критери	ии оценки
физические			Юноши	Девушки
качества				девушки
	1. Нормативы общей фи	зической подгото		T
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,2 и более	5,4 и более
		1	5,1	5,3
		2	5,0	5,2
		3	4,9 и менее	5,1 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	27 и менее	14 и менее
	лежа на полу, количество раз	1	28	15
		2	29	16
		3	30 и более	17 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+ 10 и менее	+ 12 и менее
	на гимнастической скамье (до	1	+ 11	+ 13
	уровня скамьи), см	2	+ 12	+ 14
		3	+ 13 и более	+ 15 и более
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	179 и менее	174 и менее
силовые	двумя ногами, см	1	180	175
		2	181-186	176-181
		3	187 и более	182 и более
	2. Нормативы специальной	физической подг	отовки	
1. Равновесие	Стойка на голове, в сек.	0	6 и менее	6 и менее
		1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
2. Силовая	Исходное положение – вис хватом	0	10 и менее	8 и менее

выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	11	9
BBIIIO	Подъем ног до касания	2	12	10
	перекладины, количество раз			
	mop ording, norm ree rae pue	3	13 и более	11 и более
3. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	11 и менее	-
выносливость	высотой 50 см., количество раз.	1	12	-
		2	13	-
		3	14 и более	-
4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	-	11 и менее
выносливость	высотой 40 см., количество раз.	1	-	12
		2		13
		3	-	14 и более
5. Сила-	Из исходного положения – упор	0	16 и менее	13 и менее
выносливость	присев принять положение упор	1	17	14
	лежа и выполнить сгибание и	2	18	15
	разгибание рук, с последующим	3	19 и более	16 и более
	принятием положения упор присев			
	и выпрыгиванием вверх за 30 сек.,			
П	количество раз	*C		
Период обучения		*Спортивные разряды:		
на этапе спортивной подготовки		«третий спортивный разряд»		1
(свыше трех лет)		«второй спортивный разряд»		2
		«первый спорти	ивный разряд»	3

^{*}обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

в группы <u>на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>18 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критери	ии оценки		
физические качества			Юноши	Девушки		
	1. Нормативы общей физичес	кой подготовк	И			
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,2 и более	5,4 и более		
		1	5,1	5,3		
		2	5,0	5,2		
		3	4,9 и менее	5,1 и менее		
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	27 и менее	13 и менее		
	лежа на полу, количество раз	1	28	14		
		2	29	15		
		3	30 и более	16 и более		
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+ 8 и менее	+ 12 и менее		
	на гимнастической скамье (до	1	+ 9	+ 13		
	уровня скамьи), см	2	+ 10	+ 14		
		3	+ 11 и более	+ 15 и более		
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	179 и менее	164 и менее		
силовые	двумя ногами, см	1	180	165		
		2	181-186	166-171		
		3	187 и более	172 и более		
5. Сила-	Поднимание туловища из	0	45 и менее	39 и менее		
Выносливость	положения лежа на спине за 1 мин.,	1	46	40		
	количество раз	2	47	41		
		3	48 и более	42 и более		
	2. Нормативы специальной физической подготовки					
1. Сила-	Исходное положение – вис хватом	0	9 и менее	9 и менее		
выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	10	10		

	Подъем ног до касания	2	11	11
	перекладины, количество раз	3	12 и более	12 и более
2. Сила-	<u> </u>	0	2 и менее	2 и менее
2. Сила- координация-	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой			
равновесие	выход в стойку на руках, на	1	3	3
равновеене	гимнастическом ковре, количество	2	4	4
	pa3	3	5 и более	5 и более
3. Сила-	Исходное положение – лежа на	0	9 и менее	9 и менее
выносливость	спине. Подъем туловища и ног в	1	10	10
	положение «сед углом», руки	2	11	11
	вперед, за 10 сек. (упражнение	3	12 и более	12 и более
3 Knyropag evonoc	«складка»), количество раз тно-силовая подготовка, состоящая из	3	не более	12 11 001100
следующих 6 упрах			2.30	
оподугоната о управ			2.30	
3.1.	Прыжки боком через	0	9 и менее	9 и менее
Выносливость-	гимнастическую скамейку,	1	10	10
координация	количество раз	2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.2.	Из исходного положения – упор	0	7 и менее	7 и менее
Выносливость	лежа принять положение упор	1	8	8
	присев с последующим	2	9	9
	выпрямлением вперед и продвижением (упражнение	3	10 и более	10 и более
	продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз			
	Исходное положение – лежа на	0	9 и менее	_
	спине. Бросок медицинбола весом	1	10	_
	3 кг из-за головы в стену,	2	11	-
3.3. Сила-	количество раз	3	12 и более	-
выносливость	Исходное положение – лежа на	0	-	9 и менее
	спине. Бросок медицинбола весом 2	1	-	10
	кг из-за головы в стену, количество	2	-	11
	раз	3	-	12 и более
3.4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	4 и менее	4 и менее
выносливость	высотой 60 см, количество раз	1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
3.5. Скорость-	Бег с максимальной частотой и	0	9 и менее	9 и менее
выносливость	высоким подниманием бедра через	1	10	10
	лежащую на полу лесенку, наступая	2	11	11
	в каждый квадрат, м	3	12 и более	12 и более
3.6. Сила-	Исходное положение – лежа на	0	9 и менее	9 и менее
выносливость	спине. Подъем туловища и ног в	1	10	10
	положение «сед углом», руки	2	11	11
	вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз	3	12 и более	12 и более
	Уровень спортивной ква	цификании Пификании	1	
	*Спортивный разряд «кандидат		орта»	
L	Pushwa mundudu		- A	

в группы <u>на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки				
физические качества			Юноши	Девушки			
	1. Нормативы общей физичес	кой подготовк	И				
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,1 и более	5,3 и более			
		1	5,0	5,2			
		2	4,9	5,1			
		3	4,8 и менее	5,0 и менее			
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	28 и менее	14 и менее			
	лежа на полу, количество раз	1	29	15			
		2	30	16			
		3	31 и более	17 и более			
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+ 9 и менее	+ 13 и менее			
	на гимнастической скамье (до	1	+ 10	+ 14			
	уровня скамьи), см	2	+ 11	+ 15			
		3	+ 12 и более	+ 16 и более			
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	180 и менее	165 и менее			
силовые	двумя ногами, см	1	181	166			
		2	182-187	167-172			
		3	188 и более	173 и более			
5. Сила-	Поднимание туловища из	0	46 и менее	40 и менее			
Выносливость	положения лежа на спине за 1 мин.,	1	47	41			
	количество раз	2	48	42			
		3	49 и более	43 и более			
	2. Нормативы специальной физи	ческой подгото	ОВКИ				
1. Сила-	Исходное положение – вис хватом	0	10 и менее	10 и менее			
выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	1 11				

	Подъем ног до касания	2	12	12
	перекладины, количество раз	3	13 и более	13 и более
2. Сила-	Исходное положение – стоя	0	3 и менее	3 и менее
координация-	согнувшись ноги врозь, силой	1	4	4
равновесие	выход в стойку на руках, на	2	5	5
	гимнастическом ковре, количество	3	6 и более	6 и более
3. Сила-	раз Исходное положение – лежа на	0	10 и менее	10 и менее
3. Сила- выносливость	спине. Подъем туловища и ног в	1	11	10 и менее 11
	положение «сед углом», руки	2	12	12
	вперед, за 10 сек. (упражнение	3	13 и более	13 и более
	«складка»), количество раз			
	тно-силовая подготовка, состоящая из		не более	
следующих 6 упрах	жнений (мин/сек)		2.30	
3.1.	Прыжки боком через	0	10 и менее	10 и менее
Выносливость-	гимнастическую скамейку,	1	11	11
координация	количество раз	2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3.2.	Из исходного положения – упор	0	8 и менее	8 и менее
Выносливость	лежа принять положение упор	1	9	9
	присев с последующим выпрямлением вперед и	2	10	10
	продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз	3	11 и более	11 и более
	Исходное положение – лежа на	0	10 и менее	_
	спине. Бросок медицинбола весом	1	11	-
	3 кг. из-за головы в стену,	2	12	_
3.3. Сила-	количество раз	3	13 и более	_
3.3. Сила- выносливость	Исходное положение – лежа на	0	-	10 и менее
DDIIIOC/IIIDOC1D	спине. Бросок медицинбола весом 2	1	_	11
	кг. из-за головы в стену, количество	2	_	12
	раз	3	-	12 13 и более
2.4 C	2		-	
3.4. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см., количество раз	0	5 и менее	5 и менее
выпосливоств	высотой об ем., количество раз	1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
3.5. Скорость-	Бег с максимальной частотой и	0	10 и менее	10 и менее
выносливость	высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая	1	11	11
	в каждый квадрат, м	2	12	12
		3	13 и более	13 и более
3.6. Сила-	Исходное положение – лежа на	0	10 и менее	10 и менее
выносливость	спине. Подъем туловища и ног в	1	11	11
			12	12
	положение «сед углом», руки	2	12	12
	вперед, за 10 сек. (упражнение	3	12 13 и более	13 и более
	• • • •	3		

в группы <u>на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее <u>20 баллов</u> (*обязательное требование наличие спортивного разряда).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Критери	Критерии оценки							
физические качества			Юноши	Девушки						
	1. Нормативы общей физичес	кой подготовк	И							
1. Скорость	Бег на 30 м., в сек.	0	5,0 и более	5,2 и более						
		1	4,9	5,1						
		2	4,8	5,0						
		3	4,7 и менее	4,9 и менее						
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	35 и менее	14 и менее						
	лежа на полу, количество раз	1	36	15						
		2	37	16						
		3	38 и более	17 и более						
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+ 10 и менее	+ 14 и менее						
	на гимнастической скамье (до	1	+ 11	+ 15						
	уровня скамьи), см	2	+ 12	+ 16						
		3	+ 13 и более	+ 17 и более						
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	214 и менее	179 и менее						
силовые	двумя ногами, см	1	215	180						
		2	216-221	181-186						
		3	222 и более	187 и более						
5. Сила-	Поднимание туловища из	0	48 и менее	42 и менее						
Выносливость	положения лежа на спине за 1 мин.,	1	49	43						
	количество раз	2	50	44						
		3	51 и более	45 и более						
	2. Нормативы специальной физической подготовки									
1. Сила-	Исходное положение – вис хватом	0	11 и менее	11 и менее						
выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	12 12							

	Подъем ног до касания	2	13	13
	перекладины, количество раз	3	14 и более	14 и более
2. Сила-	Исходное положение – стоя	0	4 и менее	4 и менее
координация-	согнувшись ноги врозь, силой	1	5 5	5
равновесие	выход в стойку на руках, на	2	_	
_	гимнастическом ковре, количество		6	6
2.0	pas	3	7 и более	7 и более
3. Сила-	Исходное положение – лежа на	0	11 и менее	11 и менее
выносливость	спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки	1	12	12
	вперед, за 10 сек. (упражнение	2	13	13
	«складка»), количество раз	3	14 и более	14 и более
	тно-силовая подготовка, состоящая из		не более	
следующих 6 упраж	жнений (мин/сек)		2.30	
3.1.	Прыжки боком через	0	11 и менее	11 и менее
Выносливость-	гимнастическую скамейку,	1	12	12
координация	количество раз	2	13	13
		3	14 и более	14 и более
3.2.	Из исходного положения – упор	0	9 и менее	9 и менее
Выносливость	лежа принять положение упор	1	10	10
	присев с последующим выпрямлением вперед и	2	11	11
	продвижением (упражнение	3	12 и более	12 и более
	«гусеница»), количество раз			
3.3. Сила-	Исходное положение – лежа на	0	11 и менее	-
выносливость	спине. Бросок медицинбола весом	1	12	-
	3 кг. из-за головы в стену, количество раз	2	13	-
	количество раз	3	14 и более	-
	Исходное положение – лежа на	0	-	11 и менее
	спине. Бросок медицинбола весом 2	1	-	12
	кг. из-за головы в стену, количество	2	-	13
	раз	3	-	14 и более
3.4. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	6 и менее	6 и менее
выносливость	высотой 60 см., количество раз	1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
3.5. Скорость-	Бег с максимальной частотой и	0	11 и менее	11 и менее
выносливость	высоким подниманием бедра через	1	12 12	12
	лежащую на полу лесенку, наступая	2	13	13
	в каждый квадрат, м	3	13 14 и более	13 14 и более
3.6. Сила-	Иомодио подоможно доможно			
3.6. Сила- выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в	0	11 и менее	11 и менее
BBIII OCIII BOCI B	положение «сед углом», руки	1	12	12
	вперед, за 10 сек. (упражнение	2	13	13
	«складка»), количество раз	3	14 и более	14 и более
	Уровень спортивной ква	лификации		
	*Спортивный разряд «кандидат	г в мастера сі	юрта»	

в группы <u>на этап высшего спортивного мастерства</u> по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 13 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее – ОФП и СФП).

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода — не менее 20 баллов (*обязательное требование наличие спортивного звания).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: футболка, шорты, кроссовки (для тестирования в спортивном зале, спортивном стадионе); купальник/плавки, сланцы (для тестирования в бассейне), принадлежности для душа.

Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки				
физические качества		Юноши	Девушки				
	1. Нормативы общей физич	ЭВКИ					
1. Скорость	Бег на 60 м., в сек.	0	8,3 и более	9,7 и более			
		1	8,2	9,6			
		2	8,1	9,5			
		3	8,0 и менее	9,4 и менее			
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре	0	35 и менее	14 и менее			
	лежа на полу, количество раз	1	36	15			
		2	37	16			
		3	38	17			
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	0	+10 и менее	+14 и менее			
	на гимнастической скамье (до	1	+ 11	+ 15			
	уровня скамьи), см.	2	+ 12	+ 16			
		3	+ 13	+ 17			
4. Скоростно-	Прыжок в длину с места толчком	0	214 и менее	179 и менее			
силовые	двумя ногами, см	1	215	180			
		2	216-221	181-186			
		3	222 и более	187 и более			
5. Сила-	Поднимание туловища из	0	48 и менее	42 и менее			
выносливость	положения лежа на спине за 1	1	49	43			
	мин., количество раз	2	50	44			
		3	51 и более	45 и более			
	2. Нормативы специальной физ	вической поді	тотовки				
1. Сила-	Исходное положение – вис хватом	0	9 и менее	9 и менее			
выносливость	сверху на высокой перекладине.	1	10	10			

	Подъем ног до касания	2	11	11
	перекладины за 20 сек.,	3	12 и более	12 и более
	количество раз	3	12 и облес	12 и облес
2. Скорость-сила-	Последовательное выполнение	0	599 и менее	559 и менее
выносливость	прыжков в длину с места.	1	600	560
	Отталкивание двумя ногами с	2	601-611	561-571
	приземлением на одну, с	3	612 и более	572 и более
	последующим отталкиванием			
	опорной ноги с приземлением на			
	вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги, см			
2 Knyropag ekonoet	по-силовая подготовка, состоящая		не более	
из следующих из 8				
· ·	, ,	-	3	
3.1. Сила-	Исходное положение – стоя	0	9 и менее	9 и менее
координация-	согнувшись ноги врозь, силой	1	10	10
равновесие	выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество	2	11	11
	раз	3	12 и более	12 и более
3.2.	Прыжки боком через	0	9 и менее	9 и менее
Выносливость-	гимнастическую скамейку,	1	10	10
координация	количество раз	2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.3. Выносливость	Из исходного положения – упор	0	7 и менее	7 и менее
	лежа принять положение упор	1	8	8
	присев с последующим	2	9	9
	выпрямлением вперед и	3	10 и более	10 и более
	продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз			
3.4. Сила-	Исходное положение – лежа на	0	9 и менее	_
выносливость	спине. Бросок медицинбола весом	1	10	
	3 кг. из-за головы в стену,			-
	количество раз	2	11	-
	_	3	12 и более	
	Исходное положение – лежа на	0	-	9 и менее
	спине. Бросок медицинбола весом	1	-	10
	2 кг. из-за головы в стену,	2	-	11
	количество раз	3		12 и более
3.5. Сила-	Запрыгивание на возвышенность	0	4 и менее	4 и менее
выносливость	высотой 60 см., количество раз	1	5	5
	, , ,		_	
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
3.6. Скорость-	Бег с максимальной частотой и	0	9 и менее	9 и менее
выносливость	высоким подниманием бедра через	1	10	10
	лежащую на полу лесенку,	2	11	11
	наступая в каждый квадрат, м.	3	12 и более	12 и более
3.7. Сила-	Исходное положение – лежа на	0	9 и менее	9 и менее
выносливость	спине. Подъем туловища и ног в	1	10	10
	положение «сед углом», руки	2	11	11
	вперед, за 10 сек. (упражнение			
	«складка»), количество раз	3	12 и более	12 и более
3.8. Сила	Исходное положение – упор лежа.	0	14 и менее	9 и менее

Сгибание и разгибание рук,	1	15	10						
количество раз	2	16	11						
	3	17 и более	12 и более						
Уровень спортивной квалификации									
*Спортивное звание «мастер спорта России»									

Приложение № 3 к Положению о порядке, периодичности и формах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

		Іротоі перев		в груг	ппу н	іа эта	_	д) сп	орти	вной	подг	отові	ки													
Дата	проведения: «	_»						Γ.								Ŋ	/чебі	но-тр	ениро	овочі	ная гр	уппа:	·		_	
ФИС) тренера-преподав	ателя	•					_																		
										В	ЫПС	ЛНЕ	НИЕ	УПР	АЖН	ЕНИЙ	Á									
№	Фамилия, имя	рождения																					Спортивный	разряд/звание*	сумма баллов	Соответствие критериям
п/п		Дата	Результат	Оценка	Звание/Разряд	Оценка	Общая с	Соответст																		
1.																										
	Председатель ком Секретарь комисс Члены комиссии:	ии:	ı:																							

*разряд/звание добавляет баллы к общей сумме (система баллов приведена в критериях Приложение № 2).

Приложение № 4 к Положению о порядке, периодичности и формах текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Итоговый протокол промежуточной аттестации за учебный год

Γ.		Учебно-тренировочная группа:					
Сумма баллов за нормативы по ОФП и СФП	Уровень спортивной квалификации (звание/разряд)	Участие в официальных физкультурных и спортивных соревнованиях (выполнено/ не выполнено)	Результат аттестации (переведен/ не переведен в группу)				
	Сумма баллов за нормативы	Сумма баллов Уровень спортивной квалификации по ОФП и СФП (звание/разряд)	Сумма баллов Уровень спортивной Участие в официальных аза нормативы квалификации физкультурных и спортивных соревнованиях (выполнено) не выполнено)				