

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 контроля успеваемости и промежуточной 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 нетипового 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

**Протокол текущего контроля успеваемости обучающихся
по виду спорта _____**

Дата проведения «____» _____ г.

Учебно-тренировочная группа _____

ФИО тренера-преподавателя: _____

№ 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.							

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены 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 этап начальной подготовки второго года обучения 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 физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя», количество раз	0	2 и менее	2 и менее
		1	3	3
		2	4	4
		3	5 и более	5 и более
2. Гибкость	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, количество	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6

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

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

Критерии антропометрических данных*

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

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап начальной подготовки третьего года обучения 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя», количество раз	0	3 и менее	3 и менее
		1	4	4
		2	5	5
		3	6 и более	6 и более
2. Гибкость	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, количество раз	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см.	0	28 и более	28 и более
		1	27-25	27-25
		2	24-21	24-21
		3	20 и менее	20 и менее

2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	28 и более	28 и более
		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 прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5сек.), см	0	28 и более	28 и более
		1	27-25	27-25
		2	24-21	24-21
		3	20 и менее	20 и менее
4. Гибкость	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись, сек.	0	6,9 и менее	6,9 и менее
		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 выполнено	
		1	выполнено	
7. Скорость-выносливость	Плавание 25 м на груди	0	не выполнено	
		1	выполнено	
8. Скорость-выносливость	Плавание 50 м. комбинированно (25м. со старта вольным стилем + 25 м. кроль на спине), мин., сек.	0	не выполнено	
		1	выполнено	

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

Критерии 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 туловища, ног и рук	2 балл
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	-1 балл
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки	2 балл
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	- 1 балл
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза	2 балл
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	- 1 балл

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта
«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 15 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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	21 и более	21 и более
		1	20	20
		2	19-17	19-17
		3	16 и менее	16 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	41 и более	41 и более
		1	40	40
		2	39-35	39-35
		3	34 и менее	34 и менее
4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	2.21 и более	2.51 и более
		1	2.20	2.50
		2	2.19-2.00	2.49-.30
		3	1.99 и менее	2.29 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам.	Обязательная техническая программа: 1. Проплывы с использованием 4-х видов гребков: 12,5 м стандартный (уж), 12,5 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 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.	0	не выполнено	
		1	выполнено с недочетами	
		2	выполнено	

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

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерии 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 туловища, ног и рук	2 балл
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	-1 балл
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бёдер, голени, запястья и щиколотки	2 балл
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	- 1 балл
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза	2 балл
	Незначительные нарушения	1 балл
	Значительные нарушения	- 1 балл

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап
(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 16 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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	19 и более	19 и более
		1	18	18
		2	17-15	17-15
		3	14 и менее	14 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	36 и более	36 и более
		1	35	35
		2	34-30	34-30
		3	29 и менее	29 и менее
4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	2.01 и более	2.31 и более
		1	2.00	2.30
		2	1.99-1.80	2.29-2.10
		3	1.79 и менее	2.09 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам	Обязательная техническая программа: 1.Проплывы с использованием 4-х видов гребков: -12,5 м стандартный (уж); -12,5 м обратный (улитка); -12,5 м пропеллер; -12,5 м обратный пропеллер. 2.Специальные проплывы: -12,5 м балетная нога; -12,5 м проныр; -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 максимальной высоте,	0	не выполнено	
		1	выполнено с недочетами	
		2	выполнено	

	не менее 15 опорных гребков.		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	*Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»		1
	«второй юношеский спортивный разряд»		2
	«первый юношеский спортивный разряд»		3

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап
(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 16 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз.	0	13 и менее	13 и менее
		1	14	14
		2	15	более 15
		3	16 и более	16 и более
2.Сила-выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол», количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
3.Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см., количество раз	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	17 и более	17 и более
		1	16	16
		2	15-13	15-13
		3	12 и менее	12 и менее

2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	17 и более	17 и более
		1	16	16
		2	15-13	15-13
		3	12 и менее	12 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	31 и более	31 и более
		1	30	30
		2	29-25	29-25
		3	24 и менее	24 и менее
4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1.81 и более	2.11 и более
		1	1.80	2.10
		2	1.79-1.60	2.09-1.90
		3	1.59 и менее	1.89 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по все четырем пунктам	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. 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. 3.Выполнение вертикальных позиций: кран, цапля, вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется	0	не выполнено	
		1	выполнено с недочетами	
		2	выполнено	

	на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4.Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота.		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	*Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»		1
	«второй юношеский спортивный разряд»		2
	«первый юношеский спортивный разряд»		3

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап
(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 16 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз.	0	15 и менее	15 и менее
		1	16	16
		2	17	17
		3	18 и более	18 и более
2.Сила-выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол», количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
3.Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см., количество раз	0	6 и менее	6 и менее
		1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	15 и более	15 и более
		1	14	14
		2	13-11	13-11
		3	10 и менее	10 и менее

2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	15 и более	15 и более
		1	14	14
		2	13-11	13-11
		3	10 и менее	10 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	26 и более	26 и более
		1	25	25
		2	24-20	24-20
		3	19 и менее	19 и менее
4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1.61 и более	1.91 и более
		1	1.60	1.90
		2	1.59-1.40	1.89-1.70
		3	1.39 и менее	1.69 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по все четырем пунктам	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. 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. 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.	0	не выполнено	
		1	выполнено с недочетами	
		2	выполнено	

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

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап
(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 17 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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	13 и более	13 и более
		1	12	12
		2	11-9	11-9
		3	8 и менее	8 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	21 и более
		1	20	20
		2	19-15	19-15
		3	14 и менее	14 и менее
4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1.46 и более	1.56 и более
		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 пунктам.	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. 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. 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.	0	не выполнено	
		1	выполнено с недочетами	
		2	выполнено	

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

Критерии антропометрических данных*

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного
мастерства первого года обучения 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	14 и менее	14 и менее
		1	15	15
		2	16	16
		3	17 и более	17 и более
2.Сила-выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	11 и более	6 и более
		1	10	5
		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), см.	1	10	5
		2	9	4
		3	8 и менее	3 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	31 и более	21 и более
		1	30	20
		2	29-25	19-15
		3	24 и менее	14 и менее
4. Скорость-выносливость	100 м. комплексное плавание, мин., сек.	0	1.41 и более	1.51 и более
		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 гибрид, ту-дирекш-360, ту-дирекшн 720, твирл 360, твист 720, комбинированный винт 720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианый разворот (три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный выход.	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	выполнено с мелкими техническими недочетами	
		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 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	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	выполнено с мелкими техническими недочетами	

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного
мастерства второго года обучения 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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см.	0	10 и более	5 и более
		1	9	4
		2	8	3
		3	7 и менее	2 и менее
3. Гибкость	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	26 и более	16 и более
		1	25	15
		2	24-20	14-10
		3	19 и менее	9 и менее
4. Скорость- выносливость	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: произвольный заход на гибрид, ту-дирекш-360, ту- дирекшн 720, твирл 360, твист 720, комбинированный винт 720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианый разворот (три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный выход.	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	выполнено с мелкими техническими недочетами	
		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 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	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	мелкие технические недочеты, сниженный темп, нечеткие переходы с остановками	

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 – шпагат (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: Три выпрыгивания (руки в замок), вращение 360 влево на одном уровне и продолжительный винт 720, вертикальное выпрыгивание без рук, Барракуда влево продолжительный винт, выталкивание в шпагат на правую ногу.	0	не выполнено или по шкале высоты 4,9 и ниже
	1	оценивание по шкале высоты 5,0-6,9 (см. правила по виду спорта «синхронное плавание»)
	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»		

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного
мастерства третьего года обучения 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	16 и менее	16 и менее
		1	17	17
		2	19	19
		3	20 и более	20 и более
2.Сила-выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	9 и более	4 и более
		1	8	3
		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), см.	1	8	3
		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: произвольный заход на гибрид, ту-дирекш-360, ту-дирекшн 720, твирл 360, твист 720, комбинированный винт 720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианый разворот (три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный выход.	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	выполнено с мелкими техническими недочетами	
		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 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	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	мелкие технические недочеты, сниженный темп, нечеткие переходы с остановками	

	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 – шпагат (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: Три выпрыгивания (руки в замок), вращение 360 влево на одном уровне и продолжительный винт 720, вертикальное выпрыгивание без рук, Барракуда влево продолжительный винт, выталкивание в шпагат на правую ногу.	0	не выполнено или по шкале высоты 4,9 и ниже
		1	оценивание по шкале высоты 5,0-6,9 (см. правила по виду спорта «синхронное плавание»)
		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»			

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап высшего спортивного мастерства
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 – ОФП и СФП).

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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	19 и менее	17 и менее
		1	20	18
		2	21-23	19-21
		3	24 и более	22 и более
2.Сила-выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10-12	10-12
		3	13 и более	13 и более
3.Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 15 сек., количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11-13	11-13
		3	14 и более	14 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	4 и более	1 и более
		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 (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	1.29-1.21	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, твирл 360, твист 720, комбинированный винт 720, твирл 360 раскрытие в шпагат, арианый разворот (три шпагата), твирл 360 закрытие из шпагата в вертикаль, анбаланс, аврора фиксация 3 сек, произвольный выход.	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	выполнено с мелкими техническими недочетами	
		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 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);	0	не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	
		1	мелкие технические недочеты, сниженный темп, нечеткие переходы с остановками	
		2	правильная техника исполнения, высокий темп, четкость	

	- 25 м – после эгбите касание 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 – шпагат (головой вперед, с дыханием), гребок стандартный. Начинают с правой ноги, на середине смена ног, через группировку, резко.		переходов, отсутствие остановок
	3.Контрольно-информативный тест: Три выпрыгивания (руки в замок), вращение 360 влево на одном уровне и продолжительный винт 720, вертикальное выпрыгивание без рук, Барракуда влево продолжительный винт, выталкивание в шпагат на правую ногу.	0	не выполнено или по шкале высоты 4,9 и ниже
		1	оценивание по шкале высоты 5,0-6,9 (см. правила по виду спорта «синхронное плавание»)
		2	оценивание по шкале высоты 7,0 и выше (см. правила по виду спорта «синхронное плавание»)
Уровень спортивной квалификации			
*Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап начальной подготовки второго года обучения
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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1. Скорость	Бег на 30 м (в сек.)	На определенной отметке (стартовая линия), по команде тестируемый бежит с максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	6,6 и более	6,9 и более
			1	6,5	6,8
			2	6,4-5,9	6,7-6,2
			3	5,8 и менее	6,1 и менее
2. Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка.	0	9 и менее	4 и менее
			1	10	5
			2	11-14	6-9
			3	15 и более	10 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного 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.	0	+3 и менее	+4 и менее
			1	+4	+5
			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 пояснице. Сделать замах руками назад (быстро опустить и отвести назад руки), присев, выпрыгнуть вперед. Приземлиться на обе ноги в глубокий присед.	1	120	110
			2	121-134	111-124
			3	135 и более	125 и более
5. Координация	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (сек.)	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 развернуться, 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	9,9 и более	10,3 и более
			1	9,8	10,2
			2	9,7-9,5	10,1-9,8
			3	9,4 и менее	9,7 и менее
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Плавание, вольный стиль 50 м (без учета времени)	Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания 50 м 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.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
2. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	менее 3,9	менее 3,4
			1	4,0	3,5
			2	4,1-4,5	3,6-4,0
			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	менее 4,0	

сила	борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Длина скольжения) (м)	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 длина скольжения без движения ногами.	1	5,0
			2	6,0
			3	7,0 и более

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся ГАНОУ
СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап первого года обучения
(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 26 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 упражнения(тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	Бег на 1000 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	5.51 и более	6.21 и более
			1	5.50	6.20
			2	5.49-5.30	6.19-6.00
			3	5.29 и менее	5.59 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	12 и менее	6 и менее
			1	13	7
			2	14-15	8-9
			3	16 и более	10 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье стоя (от уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по	0	+3 и менее	+4 и менее
			1	+4	+5

	(см)	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.	2	+5	+6
			3	+6 и более	+7 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	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 развернуться, 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	9,4 и более	9,6 и более
			1	9,3	9,5
			2	9,2-9,0	9,4-9,2
			3	8,9 и менее	9,1 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперёд.	0	139 и менее	129 и менее
			1	140	130
			2	141-150	131-137
			3	151 и более	138 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки,	0	менее 3,9	менее 3,4
			1	4,0	3,5
			2	4,1-4,5	3,6-4,0
			3	4,6 и более	4,1 и более

		лучшая попытка фиксируется.			
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (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 длина скольжения без движения ногами.	0	менее 7,0	менее 8,0
			1	7,0	8,0
			2	8,0	9,0
			3	9,0 и более	10 и более
3. Скорость + сила	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. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			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 юношеский спортивный разряд»;	
			3	- «первый юношеский спортивный разряд».	

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап второго года обучения
(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 28 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 упражнения(тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	Бег на 1000 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	5.01 и более	6.01 и более
			1	5.00	6.00
			2	4.59-4.51	5.59-5.51
			3	4.50 и менее	5.50 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	14 и менее	8 и менее
			1	15	9
			2	16-18	10-12
			3	19 и более	13 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения,	0	+4 и менее	+6 и менее
			1	+5	+7

	(от уровня скамьи) (см)	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.	2	+6	+8
			3	+7 и более	+9 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	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 развернуться, 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	9,2 и более	9,5 и более
			1	9,1	9,4
			2	9,0-8,7	9,3-9,1
			3	8,6 и менее	9,0 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	149 и менее	134 и менее
			1	150	135
			2	151-159	136-144
			3	160 и более	145 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	4,1 и менее	3,6 и менее
			1	4,2	3,7
			2	4,3-4,5	3,8-4,0
			3	4,6 и более	4,1 и более

2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (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 длина скольжения без движения ногами.	0	7,0 и менее	8,0 и менее
			1	8,0	9,0
			2	9,0	10,0
			3	10,0 и более	11 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 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. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			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 юношеский спортивный разряд»;	
			3	- «первый юношеский спортивный разряд».	

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС» в группы
на учебно-тренировочный этап третьего года обучения
(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 30 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 упражнения(тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	Бег на 1000 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	4.51 и более	5.51 и более
			1	4.50	5.50
			2	4.49-4.40	5.49-5.40
			3	4.39 и менее	5.39 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	16 и менее	10 и менее
			1	17	11
			2	18-20	12-13
			3	21 и более	14 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	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
			1	+6	+9

		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	2	+7	+10
			3	+8 и более	+11 и более
4. Координация	Челночный бег 3х10 (сек)	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 развернуться, 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	9,0 и более	9,4 и более
			1	8,9	9,3
			2	8,8-8,6	9,2-9,0
			3	8,5 и менее	9,1 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	159 и менее	144 и менее
			1	160	145
			2	161-169	146-154
			3	170 и более	155 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	4,4 и менее	3,9 и менее
			1	4,5	4,0
			2	4,6-4,9	4,1-4,3
			3	5,0 и более	4,4 и более
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	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	0	8,0 и менее	9,0 и менее
			1	9,0	10,0

	грудь, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	2	10,0	11,0
			3	11,0 и более	12 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 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. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			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 юношеский спортивный разряд»;	
			3	- «первый юношеский спортивный разряд».	

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС» в группы
на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения
(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 упражнения(тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	Бег на 1000 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	4.31 и более	5.21 и более
			1	4.30	5.20
			2	4.29-4.20	5.19-5.10
			3	4.19 и менее	5.09 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	18 и менее	11 и менее
			1	19	12
			2	20-21	13-14
			3	22 и более	15 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	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
			1	+7	+10

		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	2	+8	+11
			3	+9 и более	+12 и более
4. Координация	Челночный бег 3х10 (сек)	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 развернуться, 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	8,8 и более	9,3 и более
			1	8,7	9,2
			2	8,6-8,4	9,1-8,9
			3	8,3 и менее	8,8 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	169 и менее	149 и менее
			1	170	150
			2	171-179	151-159
			3	180 и более	160 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	4,9 и менее	4,2 и менее
			1	5,0	4,3
			2	5,1-5,3	4,4-4,6
			3	5,4 и более	4,7 и более
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	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	0	9,0 и менее	10,0 и менее
			1	10,0	11,0

	грудь, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	2	11,0	12,0
			3	12,0 и более	13,0 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 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. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»;	
			2	- «второй спортивный разряд»;	
			3	- «первый спортивный разряд».	

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС» в группы
на учебно-тренировочный этап пятого года обучения
(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 34 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 упражнения(тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	Бег на 1000 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	4.26 и более	5.16 и более
			1	4.25	5.15
			2	4.24-4.15	5.14-5.05
			3	4.14 и менее	5.04 и менее
2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.	0	19 и менее	14 и менее
			1	20	15
			2	21-22	16-17
			3	23 и более	18 и более
3. Гибкость	Наклон туловища из положения стоя на возвышении (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения, поступающий по команде выполняет два	0	+7 и менее	+10 и менее
			1	+8	+11

		предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.	2	+9	+12
			3	+10 и более	+13 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	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 развернуться, 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	8,6 и более	9,2 и более
			1	8,5	9,1
			2	8,4-8,1	9,0-8,8
			3	8,0 и менее	8,7 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	179 и менее	159 и менее
			1	180	160
			2	181-189	161-166
			3	190 и более	167 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И.п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	5,2 и менее	4,4 и менее
			1	5,3	4,5
			2	5,4-5,6	4,6-4,8
			3	5,7 и более	4,9 и более
2. Координация + сила	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на	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	0	10,0 и менее	10,0 и менее
			1	11,0	11,0

	грудь, руки вперед (Обтекаемость, длина скольжения) (м)	скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.	2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более
3. Скорость + сила	Плавание, комплекс 200 м (без учета времени)	Оценка техники плавания 200 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. Высчитывается сумма баллов по 8 пунктам.	0	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
			1	существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			2	незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
			3	правильное выполнение движения	
Уровень спортивной квалификации					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			1	*Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»	
			2	- «второй спортивный разряд»	
			3	- «первый спортивный разряд»	

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения
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 20 баллов (*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 упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	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	9.21 и более	10.41 и более
			1	9.20	10.40
			2	9.19-9.01	10.39-10.21
			3	9.00 и менее	10.20 и менее
2. Сила	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 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 в положении упора лежа,	0	7 и менее	14 и менее
			1	8	15
			2	9	16

		выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	3	10 и более	17 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного 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.	0	+8 и менее	+12 и менее
			1	+9	+13
			2	+10	+14
			3	+11 и более	+15 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	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 развернуться, 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	8,6 и более	9,0 и более
			1	8,5	8,9
			2	8,4-8,1	8,8-8,6
			3	8,0 и менее	8,5 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	182 и менее	166 и менее
			1	183	167
			2	184-195	168-170
			3	196 и более	171 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	5,2 и менее	4,4 и менее
			1	5,3	4,5
			2	5,4-5,6	4,6-4,8
			3	5,7 и более	4,9 и более

2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	44 и менее	34 и менее
			1	45	35
			2	46-47	36-37
			3	48 и более	38 и более
3. Координация	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
			2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения
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 20 баллов (*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 упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	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	8.51 и более	10.31 и более
			1	8.50	10.30
			2	4.49-8.31	10.29-10.21
			3	8.30 и менее	10.20 и менее
2. Сила	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 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	0	8 и менее	16 и менее
			1	9	17
			2	10	18

		в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девочки)	3	11 и более	19 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного 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.	0	+9 и менее	+13 и менее
			1	+10	+14
			2	+11	+15
			3	+12 и более	+16 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	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 развернуться, 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
			2	8,2-7,9	8,7-8,5
			3	7,8 и менее	8,4 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	199 и менее	169 и менее
			1	200	170
			2	201-209	171-175
			3	210 и более	176 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая	0	5,9 и менее	4,7 и менее
			1	6,0	4,8
			2	6,1-6,3	4,9-5,1

	(м)	попытка фиксируется.	3	6,4 и более	5,2 и более
2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	46 и менее	36 и менее
			1	47	37
			2	48-50	38-40
			3	51 и более	41 и более
3. Координация	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
			2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС» в группы
на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения
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 20 баллов (*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 упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки					
1.Выносливость	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	8.31 и более	10.21 и более
			1	8.30	10.20
			2	8.29-8.11	10.19-10.01
			3	8.10 и менее	10.00 и менее
2. Сила	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 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	0	9 и менее	18 и менее
			1	10	19
			2	11	20

		в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (левши)	3	12 и более	21 и более
3. Гибкость	Наклон вперед туловища из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного 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.	0	+10 и менее	+14 и менее
			1	+11	+15
			2	+12	+16
			3	+13 и более	+17 и более
4. Координация	Челночный бег 3x10 (сек)	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 развернуться, 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	7,9 и более	8,4 и более
			1	7,8	8,3
			2	7,7-7,4	8,2-7,9
			3	7,3 и менее	7,8 и менее
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.п. - стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	209 и менее	174 и менее
			1	210	175
			2	211-215	176-180
			3	216 и более	181 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	И. п. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая	0	6,9 и менее	4,9 и менее
			1	7,0	5,0
			2	7,1-7,3	5,1-5,2

	(м)	попытка фиксируется.	3	7,4 и более	5,3 и более
2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	48 и менее	38 и менее
			1	49	39
			2	50-51	40-41
			3	52 и более	42 и более
3. Координация	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
			2	12,0	12,0
			3	13,0 и более	13,0 и более
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС» в группы
на этап высшего спортивного мастерства 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 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).

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Техника выполнения контрольного упражнения	Баллы	Критерии оценки	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1. Скорость	Бег на 30 м (в сек.)	На определенной отметке (стартовая линия), по команде тестируемый бежит с максимальной скоростью 30 метров, фиксируется время прохождения дистанции.	0	4,7 и более	5,0 и более
			1	4,6	4,9
			2	4,5-4,3	4,8-4,6
			3	4,2 и менее	4,5 и менее
2.Выносливость	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
			1	8.00	9.55
			2	7.99-7.55	9.54-09.35
			3	7.54 и менее	9.34 и менее
3. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Отжимание проводится в положении упора лежа, выполняется сгибание - разгибание рук, разрешается одна попытка (девушки)	0	36 и менее	19 и менее
			1	37	20
			2	38-40	21-23
			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 предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне поступающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с	1	+11	+15
			2	+12	+16
			3	+13 и более	+17 и более
5. Скорость + сила	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Положение стоя перед стартовой линией, при этом ноги расставляются на ширину плеч, руки подняты вверх, ноги - на носки, корпус прогибается в пояснице. Сделать замах руками назад, присев, выпрыгнуть вперед.	0	217 и менее	182 и менее
			1	218	183
			2	219-220	184-185
			3	221 и более	186 и более
6. Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек.	0	11 и менее	6 и менее
			1	12	7
			2	13-15	8-10
			3	16 и более	11 и более
Нормативы специальной физической подготовки					
1. Скорость + сила	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.	0	7,4 и менее	5,2 и менее
			1	7,5	5,3
			2	7,6-7,8	5,4-5,8
			3	7,9 и более	5,9 и более
2. Скорость + сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе, руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться.	0	49 и менее	39 и менее
			1	50	40
			2	51-53	41-43
			3	54 и более	44 и более
Уровень спортивной квалификации					
*Спортивное звание «мастер спорта России»					

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап начальной подготовки второго года обучения
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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			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 гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 2 и менее	+ 4 и менее
		1	+3	+ 5
		2	+ 4	+ 6
		3	+ 5 и более	+ 7 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	119 и менее	114 и менее
		1	120	115
		2	121-126	116-121
		3	127 и более	122 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1. Равновесие	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения, в сек.	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап начальной подготовки третьего года обучения
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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап первого года обучения
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 10 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 лежа на полу, количество раз	0	16 и менее	10 и менее
		1	17	11
		2	18	12
		3	19 и более	13 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+6 и менее	+8 и менее
		1	+7	+9
		2	+8	+10
		3	+9 и более	+11 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	139 и менее	134 и менее
		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 выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	0	6 и менее	4 и менее
		1	7	5
		2	8	6
		3	9 и более	7 и более
3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	7 и менее	-
		1	8	-
		2	9	-
		3	10 и более	-
4. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	7 и менее
		1	-	8
		2		9
		3	-	10 и более
5. Сила-выносливость	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 сек., количество раз	0	12 и менее	9 и менее
		1	13	10
		2	14	11
		3	15 и более	12 и более
1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		*Спортивные разряды:		1
		«третий юношеский спортивный разряд»		
		«второй юношеский спортивный разряд»		2
		«первый юношеский спортивный разряд»		3

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап второго года обучения
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 12 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 лежа на полу, количество раз	0	19 и менее	11 и менее
		1	20	12
		2	21	13
		3	22 и более	14 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 7 и менее	+ 9 и менее
		1	+ 8	+ 10
		2	+ 9	+ 11
		3	+ 10 и более	+ 12 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	149 и менее	144 и менее
		1	150	145
		2	151-156	146-151
		3	157 и более	152 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания	0	7 и менее	5 и менее
		1	8	6
		2	9	7

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

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап третьего года обучения
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 14 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 лежа на полу, количество раз	0	23 и менее	12 и менее
		1	24	13
		2	25	14
		3	26 и более	15 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 8 и менее	+ 10 и менее
		1	+ 9	+ 11
		2	+ 10	+ 12
		3	+ 11 и более	+ 13 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	159 и менее	154 и менее
		1	160	155
		2	161-166	156-161
		3	167 и более	162 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	1	9	7
		2	10	8
		3	11 и более	9 и более
3. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	9 и менее	-
		1	10	-
		2	11	-
		3	12 и более	-
4. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	9 и менее
		1	-	10
		2		11
		3	-	12 и более
5. Сила- выносливость	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 сек., количество раз	0	14 и менее	11 и менее
		1	15	12
		2	16	13
		3	17 и более	14 и более
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		*Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд»		1
		«второй юношеский спортивный разряд»		2
		«первый юношеский спортивный разряд»		3

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения
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 16 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 лежа на полу, количество раз	0	25 и менее	13 и менее
		1	26	14
		2	27	15
		3	28 и более	16 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 9 и менее	+ 11 и менее
		1	+ 10	+ 12
		2	+ 11	+ 13
		3	+ 12 и более	+ 14 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	169 и менее	164 и менее
		1	170	165
		2	171-176	166-171
		3	177 и более	172 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	1	10	8
		2	11	9
		3	12 и более	10 и более
3. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	10 и менее	-
		1	11	-
		2	12	-
		3	13 и более	-
4. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	10 и менее
		1	-	11
		2		12
		3	-	13 и более
5. Сила- выносливость	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 сек., количество раз	0	15 и менее	12 и менее
		1	16	13
		2	17	14
		3	18 и более	15 и более
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		*Спортивные разряды: «третий спортивный разряд»		1
		«второй спортивный разряд»		2
		«первый спортивный разряд»		3

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на учебно-тренировочный этап пятого года обучения
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 16 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.

Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 лежа на полу, количество раз	0	27 и менее	14 и менее
		1	28	15
		2	29	16
		3	30 и более	17 и более
3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 10 и менее	+ 12 и менее
		1	+ 11	+ 13
		2	+ 12	+ 14
		3	+ 13 и более	+ 15 и более
4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	179 и менее	174 и менее
		1	180	175
		2	181-186	176-181
		3	187 и более	182 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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. Подъем ног до касания перекладины, количество раз	1	11	9
		2	12	10
		3	13 и более	11 и более
3. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см., количество раз.	0	11 и менее	-
		1	12	-
		2	13	-
		3	14 и более	-
4. Сила- выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см., количество раз.	0	-	11 и менее
		1	-	12
		2		13
		3	-	14 и более
5. Сила- выносливость	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 сек., количество раз	0	16 и менее	13 и менее
		1	17	14
		2	18	15
		3	19 и более	16 и более
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		*Спортивные разряды: «третий спортивный разряд»		1
		«второй спортивный разряд»		2
		«первый спортивный разряд»		3

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения
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 18 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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения
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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения
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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

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

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) для перевода обучающихся
ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап высшего спортивного мастерства
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.

Контрольные упражнения (тесты):

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

	Подъем ног до касания перекладины за 20 сек., количество раз	2	11	11
		3	12 и более	12 и более
2. Скорость-сила-выносливость	Последовательное выполнение прыжков в длину с места. Отталкивание двумя ногами с приземлением на одну, с последующим отталкиванием опорной ноги с приземлением на вторую ногу и далее прыжком с приземлением на обе ноги, см	0	599 и менее	559 и менее
		1	600	560
		2	601-611	561-571
		3	612 и более	572 и более
3. Круговая скоростно-силовая подготовка, состоящая из следующих из 8 упражнений (мин.):		не более		
		3		
3.1. Сила-координация-равновесие	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.2. Выносливость-координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.3. Выносливость	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»), количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
3.4. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	9 и менее	-
		1	10	-
		2	11	-
		3	12 и более	
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг. из-за головы в стену, количество раз	0	-	9 и менее
		1	-	10
		2	-	11
		3		12 и более
3.5. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см., количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
3.6. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат, м.	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3.7. Сила-выносливость	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек. (упражнение «складка»), количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		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, количество раз	1	15	10
		2	16	11
		3	17 и более	12 и более
Уровень спортивной квалификации				
*Спортивное звание «мастер спорта России»				

**Протокол нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки
для перевода в группу на этап (год) спортивной подготовки _____
по виду спорта _____**

Дата проведения: «___» _____ г. Учебно-тренировочная группа: _____
ФИО тренера-преподавателя: _____

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ																				Общая сумма баллов	Соответствие критериям		
			Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка		Результат Оценка				Спортивный разряд/звание*	
																									Звание/Разряд	Оценка
1.																										

Председатель комиссии: _____
Секретарь комиссии: _____
Члены комиссии: _____

*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

Дата проведения: «___» _____ г.

Учебно-тренировочная группа: _____

ФИО тренера-преподавателя: _____

№ п/п	Фамилия, имя	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)
1.					

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____