

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
ГАОУ СО «ДВВС»  
от 12.02.2026 № 3  
(протокол от 12.02.2026 № 3)

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
ГАОУ СО «ДВВС»  
от 16.02.2026 № 03-05/16

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о порядке проведения набора (индивидуального отбора) поступающих  
для зачисления в государственное автономное нетиповое образовательное  
учреждение Свердловской области  
«Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением  
«Спортивная школа имени А.В. Попова»

г. Екатеринбург, 2026 год

## **1. Общие положения**

1.1. Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее — Учреждение/ГАНУ СО «ДВВС») является организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «прыжки в воду», «синхронное плавание».

1.2. Прием лиц, желающих проходить спортивную подготовку в Учреждении (далее – поступающие), осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.07.2025 № 579 «О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57» и на основании результатов индивидуального отбора.

1.3. Настоящее Положение о порядке проведения набора (индивидуального отбора) поступающих для зачисления в ГАНУ СО «ДВВС» (далее – Положение) разработано в целях:

- круглогодичного отбора перспективных занимающихся - лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности, а также для своевременного комплектования учебно-тренировочных групп, в том числе в случае изменения численного состава обучающихся (уменьшения) в течение календарного года;

- обеспечения соблюдения прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации, на основе принципов гласности, открытости и объективности оценки способностей поступающих.

## **2. Особенности проведения набора (индивидуального отбора) поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

2.1. Индивидуальный отбор – это оценка общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, психологических особенностей, двигательных умений поступающего лица,

необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – Программы).

2.2. Индивидуальный отбор в Учреждении проводится в форме тестирования, а также предварительных просмотров, анкетирования и консультаций.

2.3. Настоящее Положение регламентирует проведение индивидуального отбора:

2.3.1. При приеме поступающих в Учреждение для прохождения спортивной подготовки по избранным видам спорта на следующие этапы спортивной подготовки:

а) этап начальной подготовки (периоды подготовки до одного года и свыше одного года) (далее – НП);

б) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды подготовки до трех лет и свыше трех лет) (далее — УТ);

в) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);

г) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

2.4. Сроки приема документов в Учреждение и график проведения индивидуального отбора устанавливаются решением педагогического совета и утверждаются приказом директора в текущем календарном году.

2.5. Для своевременного комплектования учебно-тренировочных групп, в случае изменения численного состава обучающихся (уменьшения) в течение календарного года, Учреждение вправе осуществлять дополнительный набор (индивидуальный отбор) поступающих на вакантные места.

2.6. Количество поступающих на бюджетной основе в Учреждение определяется учредителем (Министерство физической культуры и спорта Свердловской области) в соответствии с государственным заданием на текущий календарный год.

2.7. Учреждение может осуществлять прием поступающих сверх установленного государственного задания по оказанию государственных услуг по спортивной подготовке, на платной основе.

2.8. В целях максимального информирования поступающих и законных представителей несовершеннолетних поступающих, Учреждение размещает документы и информацию об условиях приема на обучение не позднее, чем за 1 месяц до начала проведения индивидуального отбора:

- на информационном стенде;

- на официальном сайте Учреждения (в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»).

2.9. Перечень документов для поступающих в Учреждение установлен в соответствии с приказом Министерства спорта России от 27.01.2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.07.2025 № 579 «О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57».

2.10. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за 1 месяц до проведения индивидуального отбора, в соответствии с графиком.

2.11. Прием документов осуществляется посредством личного обращения законного представителя несовершеннолетнего, поступающего в приемную комиссию. Документы предоставляются по адресу: г. Екатеринбург, ул. Универсиады, стр. 11.

2.12. Индивидуальный отбор поступающих осуществляется приемной комиссией Учреждения не позднее, чем через 14 дней с момента окончания приема заявлений.

2.13. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после проведения индивидуального отбора в соответствии с графиком.

2.14. Требования, предъявляемые к минимальному (максимальному) возрасту поступающих лиц:

2.14.1. Минимальный возраст лиц, поступающих на этап спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и реализуемыми Программами.

2.14.2. Максимальный возраст лиц, проходящих обучение в Учреждении, может устанавливаться Программами, на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

2.15. Оценка уровня подготовленности поступающих на их соответствие требованиям, предъявляемым к уровню общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), проводится по результатам сдачи нормативов ОФП и СФП на основании протоколов, подписанных членами приемной комиссии.

2.15.1. Для лиц, поступающих на этап начальной подготовки, уровень ОФП и СФП должен соответствовать минимальным требованиям, установленным федеральным стандартом по виду спорта для зачисления на этап начальной подготовки и требованиям Программы по избранному виду спорта.

2.15.2. Для лиц, поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обязательным условием является наличие спортивного разряда, уровень ОФП и СФП – соответствующие минимальным требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и требованиям Программы по избранному виду спорта для зачисления на учебно-тренировочный этап.

2.15.3. Для лиц, поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства, обязательным условием является наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по виду спорта. Уровень ОФП и СФП должен соответствовать минимальным требованиям, установленным федеральным

стандартом по виду спорта и требованиям Программы по избранному виду спорта для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.15.4. Для лиц, поступающих на этап высшего спортивного мастерства, обязательным условием является наличие спортивного звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса». Уровень ОФП и СФП должен соответствовать минимальным требованиям, установленным федеральным стандартом по виду спорта и требованиям Программы по избранному виду спорта для зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

2.16. Для оценки результатов вступительных испытаний и зачисления в Учреждение на соответствующие этапы спортивной подготовки применяется балльная система оценки и устанавливается минимальный проходной балл:

2.16.1. Оценка уровня ОФП и СФП поступающих определяется суммой баллов (далее – проходной балл), полученной за выполнение физических упражнений (тестов), а также с учетом критериев антропометрических данных (учитываются при подсчете количества баллов и могут использоваться для составления рейтинга поступающих, внешняя визуальная оценка предрасположенности к избранному виду спорта).

2.16.2. Для того, чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки, необходимо получить минимальный проходной балл, установленный для соответствующего этапа спортивной подготовки, при этом учитывается система рейтинга поступающих.

2.16.3. Если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то первоочередному зачислению подлежат поступающие, у которых сумма набранных баллов выше (на основании списка-рейтинга поступающих).

2.17. Объявление результатов сдачи нормативов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга поступающих, с указанием количества баллов, полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

2.18. В случае равного количества баллов, приоритет предоставляется детям участников специальной военной операции (в том числе в случае гибели (смерти) участников специальной военной операции) при предоставлении родителем (законным представителем) справки, подтверждающей участие родителя (законного представителя) в специальной военной операции.

При равном количестве баллов у поступающих, не имеющих приоритета, к зачислению рекомендуются поступающие, набравшие большее количество баллов по СФП.

2.19. Критерии отбора (тесты) для зачисления поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в Приложениях 1-3 к настоящему Положению в соответствии с этапом спортивной подготовки.

### **3. Заключительные положения**

3.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом ГАНОУ СО «ДВВС», вступает в силу с даты его утверждения приказом директора и действуют бессрочно.

3.2. Настоящее Положение может изменяться, дополняться и подлежит размещению на официальном сайте ГАНОУ СО «ДВВС» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». С момента утверждения новой редакции Положения, предыдущая редакция утрачивает силу.

3.3. Положение подлежит актуализации при изменении действующего законодательства.

Приложение № 1  
к Положению о порядке проведения  
набора (индивидуального отбора)  
для зачисления в государственное  
автономное нетиповое  
образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Дворец водных видов спорта»  
со структурным подразделением  
«Спортивная школа  
имени А.В. Попова»

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)  
по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 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.

Проходной балл для зачисления – 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 приемной комиссией 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	6 и менее	3 и менее
		1	7 – 9	4 – 6
		2	10 – 16	7 – 13

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		3	17 и более	14 и более
1.2. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	0 и менее	+ 2 и менее
		1	от + 1 до + 2	от + 3 до + 4
		2	от + 3 до + 6	от + 5 до + 8
		3	+ 7 и более	+ 9 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	109 и менее	104 и менее
		1	110 – 119	105 – 114
		2	120 – 139	115 – 134
		3	140 и более	135 и более
1.5. Координация	Бег челночный 3x10м, сек.	0	10,2 и более	10,7 и более
		1	10,1 – 9,7	10,6 – 10,1
		2	9,6 – 9,3	10,0 – 9,8
		3	9,2 и менее	9,7 и менее
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
1.1. Скорость + сила	Плавание вольный стиль 50 м. (без учета времени). Оценка техники плавания включает в себя сумму баллов по каждому из трех 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), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	
1.2. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	3,4 и менее	2,9 и менее
		1	3,5 – 3,7	3,0 – 3,2
		2	3,8 – 3,9	3,3 – 3,4
		3	4,0 и более	3,5 и более
1.3. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	менее 4,0	
		1	4,0 – 4,4	
		2	4,5 – 4,9	
		3	5,0 и более	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>3. Критерии антропометрических данных*</b>				
Индекс массы тела (ИМТ)	Проводится медицинским работником Учреждения. ИМТ рассчитывается по формуле: ИМТ = $m/h^2$ , где m – масса тела в килограммах; h – рост в метрах	0	18,5 и менее	
		2	18.6 – 20,0	
		1	20,1 – 25,0	
		0	25,1 и более	

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

### **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 24 баллов (\*обязательное требование: участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 1), наличие спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	9 и менее	4 и менее
		1	10 – 12	5 – 7
		2	13 – 21	8 – 16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		3	22 и более	17 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 3 и менее	+ 4 и менее
		1	от + 4 до + 5	от + 5 до + 6
		2	от + 6 до + 7	от + 7 до + 8
		3	+ 8 и более	+ 9 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	119 и менее	109 и менее
		1	120 – 139	110 – 129
		2	140 – 159	130 – 149
		3	160 и более	150 и более
1.5. Координация	Бег челночный 3x10м, сек.	0	9,7 и более	10,0 и более
		1	9,6 – 9,4	9,9 – 9,7
		2	9,3 – 8,6	9,6 – 8,9
		3	8,5 и менее	8,8 и менее
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Плавание вольный стиль 50 м. (без учета времени). Оценка техники плавания включает в себя сумму баллов по каждому из трех 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), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	
2.2. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	3,9 и менее	3,4 и менее
		1	4,0 – 4,2	3,5 – 3,7
		2	4,3 – 4,5	3,8 – 4,0
		3	4,6 и более	4,1 и более
2.3. Координация + сила	Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	менее 4,5	
		1	4,5 – 4,9	
		2	5,0 – 5,4	
		3	5,5 и более	
2.2. Координация + сила	Плавание на спине 50м. (без учета времени) Оценка техники плавания	0	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
	включает в себя сумму баллов по каждому из трех пунктов: 1 – положение головы и тела; 2 – эффективность работы рук; 3 – согласованность движений рук и ног, дыхание		выполняемого движения), задание не завершено	
		1	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки*		<b>спортивные разряды:</b>		
		0	«Третий юношеский спортивный разряд»	
		3	«Второй юношеский спортивный разряд»	
4. Участие в соревнованиях*		5	«Первый юношеский спортивный разряд»	
		0	Участие в 1 соревновании	
		+ 1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 1	

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

### Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. <u>Ошибки:</u> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки:</u> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. <u>Ошибки:</u> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно
4	Бег челночный 3x10 м, сек.	На дистанции 10 м проводится старт от линии из положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки в 10 м, достигнув которую, спортсмен должен коснуться линии ладонью; сделав касание, 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
5	Плавание вольный стиль, на спине 50 м (без учета времени)	Пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания включает в себя сумму баллов по каждому из трех пунктов: 1. Положение головы и тела. 2. Эффективность работы рук. 3. Согласованность движений рук и ног, дыхание
6	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч (весом 1 кг) за головой. Бросок мяча вперед. Спортсмен выполняет бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы вперед. Дается две попытки. Фиксируется лучшая попытка. Измеряется в метрах
7	Отталкиванием двух ног скольжение	И.П. – стоя на дне, руки вверх. Присесть – вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
	в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	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. Измерения производится в метрах, по конечной точке – ступням

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 3)).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	25 и менее	22 и менее
		1	26 – 27	23 – 24
		2	28 – 29	25 – 26
		3	30 и более	27 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.2. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 3 и менее	+ 5 и менее
		1	от + 4 до + 5	от + 6 до + 7
		2	от + 6 до + 8	от + 8 до + 10
		3	+ 9 и более	+ 11 и более
1.3. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	9,4 и более	9,6 и более
		1	9,3 – 9,2	9,5 – 9,4
		2	9,1 – 9,0	9,3 – 9,2
		3	8,9 и менее	9,1 и менее
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	159 и менее	154 и менее
		1	160 – 165	155 – 160
		2	166 – 169	161 – 164
		3	170 и более	165 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	4,9 и менее	4,4 и менее
		1	5,0 – 5,4	4,5 – 4,9
		2	5,5 – 6,4	5,0 – 5,9
		3	6,5 и более	6,0 и более
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	6,5 и менее	
		1	6,6 – 6,9	
		2	7,0 – 7,4	
		3	7,5 и более	
2.3. Сила-выносливость	Плавание комплекс 100 м. (без учета времени) Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения стартов. 2-4. Техника выполнения трех поворотов. 5-8. Техника плавания четырьмя стилями	0	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
		1	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	
3. Уровень спортивной квалификации* Период обучения на этапе спортивной подготовки		0	«Второй юношеский спортивный разряд»	
		3	«Первый юношеский спортивный разряд»	
		5	«Третий спортивный разряд»	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
4. Участие в соревнованиях*		0	Участие в 3 соревнованиях	
		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 3	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6)).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	29 и менее	25 и менее
		1	30 – 31	26 – 27
		2	32 – 33	28 – 29

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		3	34 и более	30 и более
1.2. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 4 и менее	+ 6 и менее
		1	+ 5	+ 7
		2	+ 6	+ 8
		3	+ 7 и более	+ 9 и более
1.3. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	9,2 и более	9,6 и более
		1	9,1 – 9,0	9,5 – 9,4
		2	8,9 – 8,8	9,3 – 9,2
		3	8,7 и менее	9,1 и менее
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	165 и менее	160 и менее
		1	166 – 169	161 – 164
		2	170 – 173	165 – 168
		3	174 и более	169 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	5,4 и менее	4,9 и менее
		1	5,5 – 6,0	5,0 – 5,5
		2	6,1 – 6,9	5,6 – 6,4
		3	7,0 и более	6,5 и более
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	7,0 и менее	
		1	7,1 – 7,4	
		2	7,5 – 7,9	
		3	8,0 и более	
2.3. Сила-выносливость	Плавание комплекс 200 м (без учета времени) Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения стартов 2-4. Техника выполнения трех поворотов. 5-8. Техника плавания четырьмя стилями	0	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
		1	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	
3. Уровень спортивной квалификации. * Период обучения на этапе спортивной подготовки		0	«Второй юношеский спортивный разряд»	
		3	«Первый юношеский спортивный разряд»	
		5	«Третий спортивный разряд»	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
4. Участие в соревнованиях*		0	Участие в 6 соревнованиях	
		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6)).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	31 и менее	27 и менее
		1	32 – 33	28 – 29
		2	34 – 35	30 – 31
		3	36 и более	32 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.2. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 5 и менее	+ 7 и менее
		1	от + 6 до + 7	от + 8 до + 9
		2	от + 8 до + 9	от + 10 до + 11
		3	+ 10 и более	+ 12 и более
1.3. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	9,1 и более	9,5 и более
		1	9,0 – 8,9	9,4 – 9,3
		2	8,8	9,2
		3	8,7 и менее	9,1 и менее
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	169 и менее	164 и менее
		1	170 – 174	165 – 170
		2	175 – 178	171 – 173
		3	179 и более	174 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	5,9 и менее	5,4 и менее
		1	6,0 – 6,4	5,5 – 5,9
		2	6,5 – 7,4	6,0 – 6,9
		3	7,5 и более	7,0 и более
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	7,5 и менее	
		1	7,5 – 7,9	
		2	8,0 – 8,4	
		3	8,5 и более	
2.3. Сила-выносливость	Плавание комплекс 200 м (без учета времени) Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения стартов; 2-4. Техника выполнения трех поворотов; 5-8. Техника плавания четырьмя стилями	0	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
		1	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
3. Уровень спортивной квалификации* Период обучения на этапе спортивной подготовки		0	«Первый юношеский спортивный разряд»	
		3	«Третий спортивный разряд»	
		5	«Второй спортивный разряд»	
4. Участие в соревнованиях*		0	Участие в 6 соревнованиях	
		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4)  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда «третий спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6)).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	32 и менее	28 и менее
		1	33 – 35	29 – 31
		2	36 – 37	32 – 33
		3	38 и более	34 и более
1.2. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 6 и менее	+ 8 и менее
		1	от + 7 до + 9	от + 9 до + 11
		2	от + 10 до + 11	от +12 до +13
		3	+ 12 и более	+ 14 и более
1.3. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	9,1 и более	9,5 и более
		1	9,0 – 8,9	9,4 – 9,3
		2	8,8 – 8,7	9,2 – 9,1
		3	8,6 и менее	9,0 и менее
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	174 и менее	169 и менее
		1	175 – 179	170 – 174
		2	180 – 183	175 – 178
		3	184 и более	179 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	6,4 и менее	5,9 и менее
		1	6,5 – 6,9	6,0 – 6,4
		2	7,0 – 7,9	6,5 – 7,4
		3	8,0 и более	7,5 и более
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	8,0 и менее	
		1	8,1 – 8,4	
		2	8,5 – 8,9	
		3	9,0 и более	
2.3. Сила-выносливость	Плавание комплекс 200 м (без учета времени) Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения стартов. 2-4. Техника выполнения трех поворотов. 5-8. Техника плавания четырьмя стилями	0	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
		1	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
3. Уровень спортивной квалификации. * Период обучения на этапе спортивной подготовки		0	«Третий спортивный разряд»	
		3	«Второй спортивный разряд»	
		5	«Первый спортивный разряд»	
4. Участие в соревнованиях*		0	Участие в 6 соревнованиях	
		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

### **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТ-5) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 36 баллов (обязательное требование: наличие спортивного разряда «второй спортивный разряд», участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 9)).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	35 и менее	31 и менее
		1	36 – 39	32 – 35
		2	40 – 44	36 – 40
		3	45 и более	41 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.2. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 7 и менее	+ 9 и менее
		1	от + 8 до + 11	от +10 до + 13
		2	от + 12 до + 14	от +14 до + 16
		3	+ 15 и более	+ 17 и более
1.3. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	9,0 и более	9,4 и более
		1	8,9 – 8,8	9,3 – 9,2
		2	8,7 – 8,6	9,1 – 9,0
		3	8,5 и менее	8,9 и менее
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	179 и менее	174 и менее
		1	180 – 184	175 - 179
		2	185 – 189	180 – 184
		3	190 и более	185 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	6,9 и менее	6,4 и менее
		1	7,0 – 7,4	6,5 – 6,9
		2	7,5 – 8,9	7,0 – 8,4
		3	9,0 и более	8,5 и более
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	8,5 и менее	
		1	8,6 – 8,9	
		2	9,0 – 9,4	
		3	9,5 и более	
2.3. Сила-выносливость	Плавание комплекс 200 м (без учета времени) Включает в себя сумму баллов по каждому из 8 пунктов: 1. Техника выполнения стартов. 2-4. Техника выполнения трех поворотов. 5-8. Техника плавания четырьмя стилями	0	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание не завершено	
		1	Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), задание завершено	
		2	Незначительные ошибки (незначительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения)	
		3	Правильное выполнение движений	
3. Уровень спортивной квалификации* Период обучения на этапе спортивной подготовки		0	«Второй спортивный разряд»	
		3	«Первый спортивный разряд»	
		5	«Кандидат в мастера спорта»	
4. Участие в соревнованиях*		0	Участие в 9 соревнованиях	
		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 9	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

### Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. <u>Ошибки:</u> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки:</u> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. <u>Ошибки:</u> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно
4.	Бег челночный 3x10 м, сек.	На дистанции 10 м проводится старт от линии из положения высокого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки в 10 м, достигнув которую, спортсмен должен коснуться линии ладонью; сделав касание, 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
5.	Плавание комплекс 100 м, 200 м	Оценка техники плавания 100 м/200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из восьми пунктов:

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
	(без учета времени)	4. Техника выполнения старта. 2-4. Техника выполнения трех поворотов. 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. Высчитывается сумма баллов по восьми пунктам
6.	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	И.П. – широкая стойка, мяч (весом 1 кг) за головой. Бросок мяча вперед из положения стоя. Спортсмен выполняет бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы вперед. Дается две попытки. Фиксируется лучшая попытка. Измеряется в метрах
7.	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. Измерения производится в метрах, по конечной точке – ступням

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – с 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. Проложной балл для зачисления – не менее 14 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (КМС), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 9)).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	-	32 и менее
		1	-	33 – 34
		2	-	35 – 36
		3	-	37 и более
1.2. Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	0	7 и менее	-
		1	8 – 9	-
		2	10 – 11	-
		3	12 и более	-
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 8 и менее	+ 12 и менее
		1	от + 9 до + 10	от + 13 до + 14
		2	от + 10 до + 11	от + 14 до + 15
		3	+ 12 и более	+ 16 и более
1.4. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	8,6 и более	9,0 и более
		1	8,5 – 8,4	8,9 – 8,8
		2	8,3 – 8,1	8,7 – 8,5
		3	8,0 и менее	8,4 и менее
1.5. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	182 и менее	174 и менее
		1	183 – 190	175 - 179
		2	191 – 195	180 – 184
		3	196 и более	185 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	7,0 и менее	6,5 и менее
		1	7,1 – 8,0	6,6 – 7,5
		2	8,1 – 9,4	7,6 – 8,9
		3	9,5 и более	9,0 и более
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	10,9 и менее	
		1	11,0 – 11,9	
		2	12,0 – 12,9	
		3	13,0 и более	
2.3. Скорость-сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	0	44 и менее	34 и менее
		1	45 – 46	35 – 36
		2	47 – 48	37 – 38
		3	49 и более	39 и более
3. Уровень спортивной квалификации*		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
4. Участие в официальных спортивных соревнованиях*		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 9	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап совершенствования спортивного мастерства второго  
года обучения (ССМ-2) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – с 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.

Проходной балл для зачисления – 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 приемной комиссией 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	-	33 и менее
		1	-	34 – 35
		2	-	36 – 37
		3	-	38 и более
1.2. Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	0	9 и менее	-
		1	10 – 11	-
		2	12 – 13	-
		3	14 и более	-
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 9 и менее	+ 13 и менее
		1	от + 10 до + 11	от +14 до + 15
		2	от + 12 до + 13	от +16 до + 17
		3	+ 14 и более	+ 18 и более
1.4. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	8,4 и более	8,8 и более
		1	8,3 – 8,1	8,7 – 8,5
		2	8,0 – 7,9	8,4 – 8,3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		3	7,8 и менее	8,2 и менее
1.5. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	184 и менее	174 и менее
		1	185 – 190	175 – 180
		2	191 – 195	181 – 184
		3	196 и более	185 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	7,0 и менее	6,5 и менее
		1	7,1 – 8,0	6,6 – 7,5
		2	8,1 – 9,4	7,6 – 8,9
		3	9,5 и более	9,0 и более
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	11,0 и менее	
		1	11,1 – 11,9	
		2	12,0 – 12,9	
		3	13,0 и более	
2.3. Скорость-сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	0	45 и менее	35 и менее
		1	46 – 47	36 – 37
		2	48 – 49	38 – 39
		3	50 и более	40 и более
3. Уровень спортивной квалификации*		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		
4. Участие в официальных спортивных соревнованиях*		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 10	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНУО СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения (ССМ-3) по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 14 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (КМС), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 10).

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 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)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	-	33 и менее
		1	-	34 – 35
		2	-	36 – 37
		3	-	38 и более
1.2. Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине	0	10 и менее	-
		1	11 – 12	-
		2	13 – 14	-
		3	15 и более	-
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 10 и менее	+ 14 и менее
		1	от + 11 до + 12	от + 15 до + 16
		2	от + 13 до + 14	от + 17 до + 18
		3	+ 15 и более	+ 19 и более
1.4. Координация	Бег челночный 3x10 м, сек	0	8,3 и более	8,7 и более
		1	8,2 – 8,1	8,6 – 8,5
		2	8,0 – 7,8	8,4 – 8,3
		3	7,7 и менее	8,2 и менее
1.5. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	185 и менее	174 и менее
		1	186 – 190	175 – 181
		2	191 – 195	182 – 184
		3	196 и более	185 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Скорость + сила	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	0	7,0 и менее	6,5 и менее
		1	7,1 – 8,0	6,6 – 7,5
		2	8,1 – 9,4	7,6 – 8,9
		3	9,5 и более	9,0 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.2. Координация + сила	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	0	11,0 и менее	
		1	11,1 – 11,9	
		2	12,0 – 12,9	
		3	13,0 и более	
2.3. Скорость-сила	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	0	45 и менее	35 и менее
		1	46 – 47	36 – 37
		2	48 – 49	38 – 39
		3	50 и более	40 и более
3. Уровень спортивной квалификации*		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		
4. Участие в официальных спортивных соревнованиях*		+1	За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 10	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

### Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), количество раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Упражнение выполняется 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. Засчитывается количество раз правильно выполненных подтягиваний

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	<p>Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сгибание ног в коленях;</li> <li>2) фиксация результата пальцами одной руки;</li> <li>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек</li> </ol>
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) заступ за линию измерения или касание ее;</li> <li>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;</li> <li>3) отталкивание ногами разновременно</li> </ol>
5.	Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м	<p>И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч (весом 1 кг) за головой. Бросок мяча вперед. Спортсмен выполняет бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы вперед. Дается две попытки. Фиксируется лучшая попытка. Измеряется в метрах</p>
6.	Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м	<p>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. Измерения производится в метрах, по конечной точке – ступням</p>
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	<p>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</p>

Приложение № 2  
к Положению о порядке проведения  
набора (индивидуального отбора)  
поступающих для зачисления  
в государственное автономное  
нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Дворец водных видов спорта»  
со структурным подразделением  
«Спортивная школа имени А.В. Попова»

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)  
по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 8 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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	6 и менее	3 и менее
		1	7	4

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		2	8	5
		3	9 и более	6 и более
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	0 и менее	+ 2 и менее
		1	+ 1	+ 3
		2	+ 2	+ 4
		3	+ 3 и более	+ 5 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	109 и менее	104 и менее
		1	110	105
		2	111-116	106-111
		3	117 и более	112 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Равновесие	Стойка на носках. 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	6-7	6-7
		3	8 и более	8 и более
2.2. 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	6-7	6-7
		3	8 и более	8 и более
2.3. 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
2.4. 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

**Критерии отбора для зачисления поступающих  
в ГАНУ СО «ДВВС» в группы на этап начальной подготовки второго  
года обучения (НП-2) по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 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.

Проходной балл для зачисления\* – не менее 10 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (\*обязательное требование: участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 1).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. 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
1.4. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.3. 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
2.4. 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
3. Участие в соревнованиях*		Не менее 1 соревнования		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНУ СО «ДВВС» в группы на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3) по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 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.

Проходной балл для зачисления\* – не менее 12 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (\*обязательное требование: участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 3)).

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 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				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	6,7 и более	6,8 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		1	6,6	6,7
		2	6,5	6,6
		3	6,4 и менее	6,5 и менее
1.2. 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
1.3. 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
1.4. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол», количество раз	0	6 и менее	4 и менее
		1	7	5
		2	8	6
		3	9 и более	7 и более
2.3. 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
2.4. 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
3.Участие в соревнованиях*		Не менее 3 соревнований		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
1.	Бег на 30 м	Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта без подпрыгиваний. Измеряется в секундах

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) касание пола коленями, бедрами, тазом;</li> <li>2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;</li> <li>3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;</li> <li>4) одновременное разгибание рук</li> </ol>
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	<p>Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сгибание ног в коленях;</li> <li>2) фиксация результата пальцами одной руки;</li> <li>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</li> </ol>
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) заступ за линию измерения или касание ее;</li> <li>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;</li> <li>3) отталкивание ногами одновременно</li> </ol>
5.	Равновесие	<p>Стойка на носках выполняется из ИП: основная стойка, руки подняты вверх. Необходимо поднять пятки как можно выше, напрягая икры и задержаться в верхней точке, стараясь сохранить баланс и прямое положение тела. Подняться на носки. Удержание положения стойка на носках измеряется в секундах</p>
6.	Силовая выносливость	<p>Подъем выпрямленных ног в положение «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху.</p>

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
		<p>Выполнение подъема прямых ног, удерживая их прямо, до тех пор, пока они не окажутся параллельны полу (или выше, если позволяет уровень подготовки не менее 90°) и опускание ног в ИП.</p> <p>Тело должно образовать прямую линию от плеч до ног, как будто вы чертите букву «Г», где нижняя линия – это ноги.</p> <p>Подсчитывается количество повторений (количество раз)</p>
7.	Силовая выносливость	<p>Удержание положения «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху. Выполнение подъема выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения измеряется в секундах</p>
8.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см	<p>Запрыгивание на тумбу выполняется из ИП: широкая стойка. Запрыгивание считается правильно выполненным, когда стопы полностью касаются возвышенности, запрыгивать и спрыгивать можно только одновременно двумя ногами, постановка ног на уровне плеч и по окончании прыжка показать вертикальную линию тела.</p> <p>Подсчитывается количество повторений (количество раз) за 20 сек.</p>

**Критерии отбора для зачисления поступающих  
в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап первого  
года обучения (УТ-1) по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Прожидной балл для зачисления – не менее 10 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 3).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	6,6 и более	6,7 и более
		1	6,5	6,6
		2	6,4 – 6,2	6,5 – 6,3
		3	6,1 и менее	6,4 и менее
1.2. 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
1.3. 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
1.4. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных 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
2.3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (юноши) и 40 см (девушки), количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
2.4. 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
3. Участие в соревновании*		Не менее 3 соревнований		

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>			«Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд»	

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2) по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП, (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 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				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	6,5 и более	6,6 и более
		1	6,4	6,5
		2	6,3	6,4
		3	6,2 и менее	6,3 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	19 и менее	13 и менее
		1	20	14
		2	21	15
		3	22 и более	16 и более
1.3. 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
1.4. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	7 и менее	5 и менее
		1	8	6
		2	9	7
		3	10 и более	8 и более
2.3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (юноши) и 40 см (девушки), количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
2.4. 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
3. Участие в соревновании*		Не менее 6 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		«Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд»;		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3)  
по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 14 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП, (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	6,2 и более	6,3 и более
		1	6,1 – 6,0	6,2 – 6,1
		2	5,9	6,0
		3	5,8 и менее	5,9 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	21 и менее	15 и менее
		1	22	16
		2	23	17
		3	24 и более	18 и более
1.3. 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.4. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	8 и менее	6 и менее
		1	9	7
		2	10	8
		3	11 и более	9 и более
2.3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (юноши) и 40 см (девушки), количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
2.4. 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
3. Участие в соревнованиях*		Не менее 6 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		«Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд»		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

**Критерии отбора для зачисления поступающих  
в ГАНУО СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап  
четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 16 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП, (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	5,8 и более	5,9 и более
		1	5,7	5,8
		2	5,6	5,7
		3	5,5 и менее	5,6 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	24 и менее	18 и менее
		1	25	19
		2	26	20
		3	27 и более	21 и более
1.3. 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
1.4. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	9 и менее	7 и менее
		1	10	8
		2	11	9
		3	12 и более	10 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (юноши) и 40 см (девушки), количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
2.4. 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
3. Участие в соревновании*		Не менее 6 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		«Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд»		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТ-5) по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап – с 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.

Прожидной балл для зачисления – не менее 16 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП, (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Скорость	Бег на 30 м, в сек.	0	5,2 и более	5,3 и более
		1	5,1	5,2
		2	5,0	5,1
		3	4,9 и менее	5,0 и менее
1.2. Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	0	24 и менее	18 и менее
		1	25	19
		2	26	20
		3	27 и более	21 и более
1.3. 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
1.4. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	10 и менее	8 и менее
		1	11	9
		2	12	10
		3	13 и более	11 и более
2.3. Сила-выносливость	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (юноши) и 40 см (девушки), количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
2.4. 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
3. Участие в соревнованиях*		Не менее 6 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		«Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд»		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
1.	Бег на 30 м	Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта без подпрыгиваний. Измеряется в секундах
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. <u>Ошибки:</u> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) одновременное разгибание рук
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки:</u> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. <u>Ошибки:</u> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно
5.	Равновесие	Стойка на голове выполняется из ИП упор присев, далее – постановка предплечий на пол (локти на ширине плеч) и макушки на пол, затем плавный подъем таза вверх и подтягивание ног к корпусу до тех пор, пока таз

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)
		не окажется над плечами. Далее нужно медленно выпрямить ноги, вытягивая тело в одну линию от пяток до макушки, и удерживать равновесие. Важно не использовать прыжок, а делать все плавно, концентрируясь на дыхании и центре тяжести. Запрещено отталкивание ногами, при подъеме ноги должны быть вместе. Отсчет времени начинается, когда есть прямая линия тела (нет угла в тазобедренном суставе, ноги вместе, носки оттянуты)
6.	Силовая выносливость	Подъем выпрямленных ног в положение «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху. Выполнение подъема прямых ног, удерживая их прямо, до касания перекладины выше головы и опускание ног в ИП. Подсчитывается количество повторений (количество раз)
7.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (юноши), 40 см (девушки)	Запрыгивание на тумбу выполняется из ИП: широкая стойка. Запрыгивание считается правильно выполненным, когда стопы полностью касаются возвышенности, запрыгивать и спрыгивать можно только одновременно двумя ногами, постановка ног на уровне плеч и по окончании прыжка показать вертикальную линию тела. Подсчитывается количество повторений (количество раз) за 30 сек.

**Критерии отбора для зачисления поступающих  
в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства первого года обучения (ССМ-1) по виду спорта  
«прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 18 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 8 и менее	+ 11 и менее
		1	+ 9	+ 12
		2	+ 10	+ 13
		3	+ 11 и более	+ 14 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	179 и менее	169 и менее
		1	180 – 184	170 – 174
		2	185 – 186	175 – 176
		3	187 и более	177 и более
1.5. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Силовая 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
2.2. 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
2.3. Сила-Выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., 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 6 упражнений, выполняемых друг за другом (мин/сек)		не более 2,30		

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
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	«Гусеница». Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением, 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	Бросок медицинбола из положения «лежа на спине» весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	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 на 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	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
3. Участие в соревнованиях*		Не менее 6 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		«Кандидат в мастера спорта»		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### **Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2) по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (\*обязательное

требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 7).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	0	+ 9 и менее	+ 12 и менее
		1	+ 10	+ 13
		2	+ 11	+ 14
		3	+ 12 и более	+ 15 и более
1.4. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	0	180 и менее	170 и менее
		1	181	171
		2	182-187	172-177
		3	188 и более	178 и более
1.5. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
2.2. 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.3. Сила-Выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., 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 6 упражнений, выполняемых друг за другом (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	«Гусеница». Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением, 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	Бросок медицинбола из положения «лежа на спине» весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	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 на 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	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	10 и менее	10 и менее
		1	11	11
		2	12	12
		3	13 и более	13 и более
4. Участие в соревнованиях*		не менее 7 соревнований		
Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

**Критерии отбора для зачисления поступающих  
в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства третьего года обучения (ССМ-3)  
по виду спорта «прыжки в воду»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 20 баллов, набранных по результату сдачи тестирования нормативов ОФП и СФП (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 7).

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 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. 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
1.4. 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
				более
1.5. 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				
2.1. Силовая выносливость	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины, количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
2.2. 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
2.3. Сила-выносливость	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., 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 6 упражнений, выполняемых друг за другом (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	«Гусеница». Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением, 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	Бросок медицинбола из положения «лежа на спине» весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
3.5. Скорость-выносливость	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая на 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	Упражнение «складка». Из исходного положения – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
4. Участие в соревновании*		Не менее 7 соревнований		
Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Методика проведения тестовых испытаний (нормативов)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Проведения тестовых испытаний (нормативов)
1	Бег на 30 м	Бег проводится на ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта без подпрыгиваний. Измеряется в секундах
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. <u>Ошибки:</u> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) одновременное разгибание рук
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см	Наклон вперед выполняется из ИП стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. <u>Ошибки:</u>

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Проведения тестовых испытаний (нормативов)
		1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной прямой поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. <u>Ошибки:</u> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища
6	Силовая выносливость	Подъем выпрямленных ног в положение «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху. Выполнение подъема прямых ног, удерживая их прямо, до касания перекладины выше головы и опускание ног в ИП. Подсчитывается количество повторений (количество раз)
7	Координация-равновесие	Из стойки ноги врозь, руки в стороны, выполнить наклон вперед прогнувшись руки в стороны, обозначив его. Поставить руки на пол и принять положение упора стоя согнувшись ноги врозь. Согнуть руки и опереться лбом в пол. Силой, сводя и одновременно поднимая ноги вверх, выпрямиться, выйдя в стойку на голове и руках. Засчитывается количество повторений
8	Упражнение «складка»	Из исходного положения – лежа на спине (максимально убрать прогиб в пояснице, прижав ее к полу). Руки вытянуть над головой, ноги прямые или слегка согнутые в коленях. На выдохе одновременно поднимать корпус и ноги, стремясь свести их навстречу друг другу. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 сек., количество раз
9	Прыжки боком через гимнастическую	Стоя боком к скамейке, толчком двух ног передвигаться через нее влево и вправо без пауз, продвигаясь вперед

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Проведения тестовых испытаний (нормативов)
	скамейку	по длине скамейки. Важно: обратить внимание на «рессорность» при отталкивании: ноги должны работать как пружина, сгибаясь и разгибаясь без паузы. Подсчитывается количество повторений (количество раз)
10	Упражнение «Гусеница»	Из исходного положения «упор лежа», принять положение «упор присев» с последующим выпрямлением вперед и продвижением. Подсчитывается количество раз
11	Бросок медицинбола	Из положения «лежа на спине», ноги – прямые. Выполнение броска медицинбола в стену весом 3 кг (юноши) и 2 кг (девушки), количество раз
12	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	Запрыгивание на тумбу выполняется из ИП: широкая стойка. Запрыгивание считается правильно выполненным, когда стопы полностью касаются возвышенности, запрыгивать и спрыгивать можно только одновременно двумя ногами, постановка ног на уровне плеч и по окончании прыжка показать вертикальную линию тела. Подсчитывается количество повторений (количество раз)
13	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая на каждый квадрат. При выполнении упражнения туловище должно быть слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом или немного выше

Приложение № 3  
к Положению о порядке проведения  
набора (индивидуального отбора)  
для зачисления в государственное  
автономное нетиповое  
образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Дворец водных видов спорта»  
со структурным подразделением  
«Спортивная школа имени А.В. Попова»

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)  
по виду спорта «синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 6 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.

Проходной балл для зачисления – 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 приемной комиссией 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	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сила-выносливость	Исходное положение – «лежа на спине», перейти в положение «сидя», количество раз	0	1 и менее	1 и менее
		1	2	2
		2	3	3
		3	4 и более	4 и более
1.2. Гибкость	Исходное положение – «лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, количество раз	0	3 и менее	3 и менее
		1	4	4
		2	5	5
		3	6 и более	6 и более

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., количество раз	0	1 и менее	1 и менее
		1	2	2
		2	3	3
		3	4 и более	4 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	41 и более	41 и более
		1	40	40
		2	39 – 31	39 – 31
		3	30 и менее	30 и менее
2.2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	41 и более	41 и более
		1	40	40
		2	39 – 31	39 – 31
		3	30 и менее	30 и менее
2.3. Гибкость	Упражнение «корзинка». Из положения «лежа на груди». Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек.) см	0	41 и более	41 и более
		1	40	40
		2	39 – 31	39 – 31
		3	30 и менее	30 и менее
2.4. Гибкость	Исходное положение – «сед, прямые ноги вместе», выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись, сек.	0	2,9 и менее	2,9 и менее
		1	3,0	3,0
		2	3,1 – 3,9	3,1 – 3,9
		3	4,0 и более	4,0 и более
2.5. Скорость-выносливость	Плавание 25 м на спине	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
2.6. Скорость-выносливость	Плавание 25 м на груди	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
2.7. Скорость-выносливость	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине), мин., сек.	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
Техническое мастерство	Танцевальная импровизация под музыку (выполняется в зале). Произвольные движения по музыку в течение 1,5 мин. Проверка музыкального слуха и чувства ритма	0	Не выполнено	
		1	Выполнено частично	
		2	Выполнено	

### Критерии антропометрических данных\*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 115 см	1
	За каждый недостаточный сантиметр	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

Критерий	Оценка	Балл
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

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

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)  
по виду спорта «синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 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.

Прходной балл для зачисления – не менее 15 баллов (\*обязательное требование: участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 1)).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. Гибкость	Исходное положение – «лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.1. 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
2.2. 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
2.3. Гибкость	Упражнение «корзинка». Из положения «лежа на груди». Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек.) см	0	31 и более	31 и более
		1	30	30
		2	29 – 21	29 – 21
		3	20 и менее	20 и менее
2.4. 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
2.5. 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
2.6. Скорость-выносливость	Плавание 25 м на спине	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
2.7. Скорость-выносливость	Плавание 25 м на груди	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
2.8. Скорость-выносливость	Плавание 50 м комбинированно (25м со старта вольным стилем + 25м кроль на спине), мин., сек.	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
3. Техническое мастерство	Техническая подготовка: 25 м стандартный гребок «уж»; 25 м обратный гребок «улитка»	0	Не выполнено	
		1	Выполнено частично	
		2	Выполнено	
4. Участие в соревнованиях*		Не менее 1 соревнования		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Критерии антропометрических данных\*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 115 см	1
	За каждый недостаточный сантиметр	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2

Критерий	Оценка	Балл
4. Осанка	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

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

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)  
по виду спорта «синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 15 баллов (\*обязательное требование: участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 4).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. Скоростно-	Прыжки толчком двух ног	0	4 и менее	4 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
силовые	из низкого приседа за 10 сек.,	1	5	5
	количество раз	2	6	6
		3	7 и более	7 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. 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
2.3. Гибкость	Упражнение «корзинка». Из положения «лежа на груди». Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек.) 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
2.4. 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
2.5. Скорость-выносливость	Плавание 25 м на спине	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
2.6. Скорость-выносливость	Плавание 25 м на груди	0	Не выполнено	
		1	Выполнено	
2.7. Скорость-выносливость	Плавание 50 м комбинированно (25 м 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	
3. Участие в соревновании*		Не менее 4 соревнований		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Критерии антропометрических данных\*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 130 см и выше	1
	Ниже 130 см	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения	2

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

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

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
первого года обучения (УТ-1)  
по виду спорта «синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 4).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Сила-	Сгибание и разгибание рук в	0	9 и менее	9 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
выносливость	упоре от гимнастической скамейки, количество раз	1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
1.2. 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
1.3. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. 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
2.3. 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
2.4. 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 – 2,30
		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. Проплыть с использованием 4-х видов гребков: 12,5 м стандартный («уж»), 12,5 м «пропеллер», 12,5 м «обратный пропеллер»	0	Не выполнено	
		1		
	2. Специальные проплыть: 12,5 м «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			

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
	3. Выполнение вертикальных позиций: «кран», «цапля», на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 20 опорных гребков	2	Выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		0	«Третий юношеский спортивный разряд»	
		1	«Второй юношеский спортивный разряд»	
		2	«Первый юношеский спортивный разряд»	
4. Участие в соревновании*		Не менее 4 соревнований		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

### Критерии антропометрических данных\*

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

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) второго года обучения (УТ-2)  
по виду спорта «синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения – с 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.

Проходной балл для зачисления - не менее 12 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»)), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. Скоростно-силовые	Пряжки 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	19 и более	19 и более
		1	18	18
		2	17 – 15	17 – 15

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		3	14 и менее	14 и менее
2.2. 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
2.3. 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
2.4. 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, не менее 15 опорных гребков	0	Не выполнено	
		1	Выполнено частично	
		2	Выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		0	«Третий юношеский спортивный разряд»	
		1	«Второй юношеский спортивный разряд»	
		2	«Первый юношеский спортивный разряд»	
4. Участие в соревновании*		Не менее 6 соревнований		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Критерии антропометрических данных\*

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

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) третьего года обучения (УТ-3)  
по виду спорта «синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»)), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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	15
		3	16 и более	16 и более
1.2. 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
1.3. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	17 и более	17 и более
		1	16	16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
		2	15 – 13	15 – 13
		3	12 и менее	12 и менее
2.2. 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
2.3. 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
2.4. 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 всем трем 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 м «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 частично	
		2	Выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		0	«Третий юношеский спортивный разряд»	
		1	«Второй юношеский спортивный разряд»	
		2	«Первый юношеский спортивный разряд»	
4. Участие в соревнованиях*		Не менее 6 соревнований		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Критерии антропометрических данных\*

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

### Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

### Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.1. 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
1.2. 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
1.3. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. 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
2.3. 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
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1,61 и более	1,91 и более
		1	1,60	1,90
		2	1,39 – 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 всем трем 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 м «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	0	Не выполнено	
		1	Выполнено частично	
		2	Выполнено	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
	позиций: «кран», «цапля», вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4. Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота			
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		0	«Третий спортивный разряд»	
		1	«Второй спортивный разряд»	
		2	«Первый спортивный разряд»	
4. Участие в соревновании*		Не менее 6 соревнований		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Критерии антропометрических данных\*

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

### Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения (УТ-5) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения – 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий спортивный разряд»)), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 7).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

### Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. 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
2.3. 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.4. 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 трем 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 м «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 частично	
		2	Выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		0	«Третий спортивный разряд»	
		1	«Второй спортивный разряд»	
		2	«Первый спортивный разряд»	
4. Участие в соревновании*		Не менее 7 соревнований		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

### Критерии антропометрических данных\*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 150 см и выше	1
	Ниже 149 см	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

Критерий	Оценка	Балл
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства первого года обучения (ССМ-1) по виду спорта  
«синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 10 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»)), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 7).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.3. 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				
2.1. 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
2.2. Гибкость	Поперечный 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
2.3. 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
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., 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 гибрида, ту-дирекш-360, ту-дирекш-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 ^), на середине дистанции поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку ^);	0	Не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
	- 25 м – после эгбите касание бортика, вдох, далее – 12,5 м 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;	1	Выполнено с мелкими техническими недочетами	
	- 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 <u>тест</u> : 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	
3. Участие в соревнованиях*		Не менее 7 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНУО СО «ДВВС»  
в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства второго года обучения (ССМ-2) по виду спорта  
«синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 10 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»)), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 5).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

### Контрольные упражнения (тесты):

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. 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
1.2. 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
1.3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см, количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. 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
2.3. 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
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1,36 и 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
Техническое мастерство	1. Тестовый норматив. Исполнение произвольного гибрида: Произвольный заход на гибрид, ту-дирекш-360, ту-дирекш-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 ^), на середине дистанции поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку ^); - 25 м – после эгбите касание бортика, вдох, далее – 12,5 м 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	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	
	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	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
3. Участие в соревновании*		Не менее 5 соревнований		
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.

**Критерии отбора для зачисления поступающих в ГАНОУ СО «ДВВС»  
в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства третьего года обучения (ССМ-3) по виду спорта  
«синхронное плавание»**

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения – с 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.

Проходной балл для зачисления – не менее 10 баллов (\*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «кандидат в мастера спорта»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 5).

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 поступающим контрольных упражнений.

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

**Контрольные упражнения (тесты):**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. 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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1.2. 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
1.3. 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. 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
2.2. Гибкость	Поперечный 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
2.3. 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
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., 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-дирекш-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. 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	0	Не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями	

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
	<p>в стрелку ^), на середине дистанции поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку ^);</p> <p>- 25 м – после эгбите касание бортика, вдох, далее – 12,5 м 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;</p> <p>- 25 м – шпагат (головой вперед, с дыханием) гребок стандартный. Начинают с правой ноги, на середине смена ног, через группировку, резко</p>	1	Выполнено с мелкими техническими недочетами	
		2	Выполнено в полном объеме, на достаточной высоте, в среднем темпе	
	0	Не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями		
	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	1	Выполнено с мелкими техническими недочетами	
		2	Выполнено в полном объеме, на достаточной высоте, в среднем темпе	
	3. Участие в соревнованиях*		Не менее 5 соревнований	
4. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие <b>спортивного разряда*</b>		Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне		

\*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки.