



РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ГАНОУ СО «ДВВС»
от 17.03.2026 № 4
(протокол от 17.03.2026 № 4)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАНОУ СО «ДВВС»
от 27.03.2026 № 03-05/19

ПОЛОЖЕНИЕ

о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
государственного автономное негетиповое 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. Настоящее Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 05.11.2025 № 907 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приказом Министерства спорта России от 24.11.2025 № 1019 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», приказом Министерства спорта России от 12.12.2025 № 1138 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее – Учреждение, ГАНОУ СО «ДВВС»).

1.2. Настоящее Положение определяет формы, периодичность и порядок проведения *текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации* обучающихся, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (далее – Программа).

1.3. Целями аттестации обучающихся в образовательной организации являются:

- соблюдение прав и свобод в части регламентации учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с санитарными правилами и нормами;
- установление фактического уровня освоения знаний обучающимися на этапах спортивной подготовки, определение их практических умений и навыков;
- соотнесение выявленного уровня освоения знаний обучающимися с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по реализуемым видам спорта (далее – ФССП);
- контроль выполнения годового учебно-тренировочного плана обучающимися в соответствии с этапами спортивной подготовки (на основании Программы).

1.4. Аттестация в образовательной организации подразделяется на:

- **промежуточную аттестацию** (годовую аттестацию) – оценку качества усвоения обучающимися всего объема содержания учебного курса за учебный год;

- **текущий контроль успеваемости** – оценка качества усвоения содержания компонентов какой-либо части (темы) конкретного учебного раздела Программы в процессе его изучения обучающимися по результатам проверки (проверок).

1.5. **Промежуточная аттестация** – форма контроля (оценка) результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающимися, с целью подтверждения правомерности перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки. При этом также учитываются результаты участия обучающихся в спортивных соревнованиях в течение учебного года (в соответствии с Единым календарным планом спортивной школы) и выполнение спортивных разрядов/званий – достижение соответствующего уровня спортивной квалификации (в соответствии с требованиями Программы).

1.6. **Текущий контроль** – форма педагогического контроля за фактическим уровнем освоения теоретическими знаниями обучающимися и их практическими умениями на определенном этапе спортивной подготовки в течение учебного года (в рамках реализации Программы).

1.7. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся являются мероприятиями внутренней системы оценки качества образования в Учреждении в процессе реализации Программы (в том числе отдельной части Программы).

1.8. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся для всех обучающихся Учреждения.

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

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

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

2.2. Формы текущего контроля:

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

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

3.1. Целью промежуточной аттестации обучающихся является оценка уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, оценка результатов выступления обучающихся на официальных физкультурных и спортивных мероприятиях, достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам (периодам) спортивной подготовки обучающемуся, необходимо соответствовать требованиям к результатам освоения Программы, в том числе, в части участия в спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации (разряды/звания), выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап (год) спортивной подготовки.

3.3. Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, при этом учитывается уровень спортивной квалификации на основании критериев, в соответствии с Приложениями № 2 данного Положения;

- оценка результатов выступления обучающихся на официальных физкультурных и спортивных соревнованиях по итогам учебного года.

3.4. Результаты промежуточной аттестации, как основание для перевода, оцениваются с учетом этапа (года) обучения, в соответствии с требованиями к результатам освоения Программы.

3.5. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (по итогам учебного года).

3.6. Промежуточная аттестация обучающихся проводится:

- при завершении освоения этапа (периода) спортивной подготовки (в конце учебного года);

- при переводе обучающегося с этапа (периода) на более высокий этап (период) спортивной подготовки.

3.7. Сроки прохождения промежуточной аттестации обучающимися устанавливаются согласно графику промежуточной аттестации, который ежегодно утверждается приказом директора Учреждения (при изменении

сроков – вносятся изменения в приказ и в график). Информация доводится до сведения всех заинтересованных лиц путем размещения информации на официальном сайте Учреждения.

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

3.9. Документами промежуточной аттестации обучающихся являются:

- протоколы сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовке с учетом уровня спортивной квалификации по форме согласно Приложению № 3 настоящего Положения, протоколы подписываются членами комиссии и хранятся в учебно-спортивном отделе;

- итоговые протоколы промежуточной аттестации обучающихся с учетом общего балла за сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке с учетом уровня спортивной квалификации; в итоговом протоколе фиксируются показатели участия обучающихся в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях в течение учебного года по форме, согласно Приложению № 4 к настоящему Положению.

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

3.10. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки, применительно к этапу спортивной подготовки, вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.11. В случае несогласия обучающегося, его родителей (законных представителей) с результатами итоговых протоколов, обучающемуся предоставляется право повторной сдачи промежуточной аттестации в пределах общего срока проведения промежуточной аттестации и на основании решения аттестационной комиссии.

3.12. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки обучающимся не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа (года) спортивной подготовки не допускается – обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки и ему предоставляется возможность продолжить обучение на платной основе (при наличии такой возможности в Учреждении).

4. Функции аттестационной комиссии

4.1. В целях организации и проведения промежуточной аттестации и текущего контроля в Учреждении создается Аттестационная комиссия.

4.2. В состав Аттестационной комиссии входит не менее трех человек.

4.3. В состав комиссии входит председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии и иные члены комиссии по реализуемым видам спорта.

4.4. Состав Аттестационной комиссии утверждается приказом директора Учреждения.

4.5. Аттестационная комиссия создается с целью регулирования процесса проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в Учреждении, действует в течение всего учебного года и выполняет следующие задачи:

- организация и контроль своевременной сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, согласно утвержденному графику;

- соответствие или несоответствие полученных результатов к требованиям освоения Программы, в том числе к результатам участия в спортивных соревнованиях и уровню спортивной квалификации;

- подведение итогов промежуточной аттестации;

- предоставление итогов на педагогический совет.

4.6. Аттестационная комиссия готовит итоговый протокол и Пояснительную записку (при необходимости) с указанием обоснования (причины) отчисления или перевода обучающегося в резервный состав.

4.7. Члены Аттестационной комиссии могут приглашаться на заседание Комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений для принятия объективного решения по вопросам прохождения спортивной подготовки в учреждении.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения и вступает в силу с даты его утверждения приказом директора и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются приказом и вступают в силу с даты утверждения директором.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

Приложение № 1
к Положению о формах, периодичности
и порядке текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
государственного автономного негиповое
образовательного учреждения
Свердловской области
«Дворец водных видов спорта»
со структурным подразделением
«Спортивная школа имени А.В. Попова»

Протокол текущего контроля успеваемости обучающихся по виду спорта _____

Дата проведения « ____ » _____ г. _____

Учебно-тренировочная группа _____

ФИО тренера-преподавателя: _____

| № п/п | Фамилия, имя | Имеющийся разряд/звание | Участие в официальных физкультурных и спортивных соревнованиях (уровень/количество) | Углубленное медицинское обследование (допуск/ не допуск) | Антидопинговые мероприятия (наличие сертификата) | Теоретическая и психологическая подготовка - тесты (зачет) |
|-------|--------------|-------------------------|---|--|--|--|
| 1. | | | | | | |

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Приложение № 2
к Положению о формах,
периодичности и порядке
текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации
обучающихся государственного
автономного нетипового
образовательного учреждения
Свердловской области
«Дворец водных видов спорта»
со структурным подразделением
«Спортивная школа имени
А.В. Попова»

**Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода
обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС»
в группы на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)
по виду спорта «плавание»**

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

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

Контрольные упражнения (тесты):

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

| 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 | 9 и менее | 4 и менее |
| | | 1 | 10 – 12 | 5 – 7 |
| | | 2 | 13 – 21 | 8 – 16 |
| | | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | Отталкиванием 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 | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|--|---|----------------------------|--|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 2.2. Координация + сила | Плавание на спине 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 | |
| 3. Период обучения на этапе спортивной подготовки* | | спортивные разряды: | | |
| | | 0 | «Третий юношеский спортивный разряд» | |
| | | 3 | «Второй юношеский спортивный разряд» | |
| 4. Участие в соревнованиях* | | 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) одновременное 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 | <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. <u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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><u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно |
| 4 | Бег челночный 3x10 м, сек. | <p>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</p> |
| 5 | Плавание вольный стиль, на спине 50 м (без учета времени) | <p>Пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. Оценка техники плавания включает в себя сумму баллов по каждому из трех пунктов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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> |
| 7 | Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа | <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</p> |

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Методика проведения тестовых испытаний (нормативов) |
|-------|---|--|
| | на груди, руки вперед (обтекаемость, длина скольжения), м | 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 |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

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

Контрольные упражнения (тесты):

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | 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 |
| | | 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|--|-------|--|-------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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» | |
| 4. Участие в соревнованиях* | | 0 | Участие в 6 соревнованиях | |
| | | +1 | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6 | |

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

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов – 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 в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

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

Контрольные упражнения (тесты):

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | 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 |
| 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|--|--|-------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | |
| | | 0 | «Первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3. Уровень спортивной квалификации* Период обучения на этапе спортивной подготовки | 3 | «Третий спортивный разряд» | | |
| | 5 | «Второй спортивный разряд» | | |
| | 0 | Участие в 6 соревнованиях | | |
| 4. Участие в соревнованиях* | +1 | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 6 | | |

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

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – с 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 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 в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

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

Контрольные упражнения (тесты):

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | 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 | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|-------|--|-------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 | |
| 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 перевода на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТ-5) (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

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

Контрольные упражнения(тесты):

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | 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 |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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: | 0 | Существенные ошибки (значительные отклонения от нужных параметров выполняемого движения), | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|-------|---|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | 1. Техника выполнения стартов. 2-4. Техника выполнения трех поворотов. 5-8. Техника плавания четырьмя стилями | | 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. 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 перевода 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) одновременное 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. |

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Методика проведения тестовых испытаний (нормативов) |
|-------|---|--|
| 3. | 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><u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно |
| 4. | Бег челночный 3x10 м, сек. | <p>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</p> |
| 5. | Плавание комплекс 100 м, 200 м (без учета времени) | <p>Оценка техники плавания 100 м/200 м комплексное плавание включает в себя сумму баллов по каждому из восьми пунктов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Техника выполнения старта. 2-4. Техника выполнения трех поворотов. 5-8. Техника плавания четырьмя стилями. <p>Высчитывается сумма баллов по восьми пунктам</p> |
| 6. | Бросок мяча вперед (весом 1 кг) за головой, м | <p>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</p> |
| 7. | 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 подбран, 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> |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 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.

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

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

Тестирование проводится в виде поэтапного выполнения 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 | - | 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 |
| | | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 перевода на этап спортивной подготовки и могут использоваться для составления рейтинга обучающихся.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНУО СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения (ССМ-3) по виду спорта «плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения контрольных упражнений.

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

Контрольные упражнения (тесты):

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | 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 | - | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|--|--------------------------------|-------|---|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 4. Участие в официальных спортивных соревнованиях* | | +1 | За каждое участие в спортивных соревнованиях свыше 10 | |

*обязательные требования для перевода 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 |
| 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. Ошибки: 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. |

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Методика проведения тестовых испытаний (нормативов) |
|-------|---|---|
| | | 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. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно |
| 5. | 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 |
| 6. | 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 |
| 7. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | Из узкой стойки, стоя лицом к планке в полу-приседе, руки отвести назад. Энергично оттолкнуться вверх-вперед и взмах руками. Сгруппироваться, руки опустить, опуская ноги. Приземлиться на полусогнутые ноги и выпрямиться |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода* – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 6,8 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 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. Силовая 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 перевода на этап спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода* – 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 и в виде поэтапного выполнения 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 |
| | | 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|--|-------------------------|-----------------|------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 перевода 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. 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 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня | 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, |

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Методика проведения тестовых испытаний (нормативов) |
|-------|---|---|
| | скамьи), см | скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Ошибки: 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. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно |
| 5. | Равновесие | 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 |
| 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 тех пор, пока они не окажутся параллельны полу (или выше, если позволяет уровень подготовки не менее 90°) и опускание ног в ИП. Тело должно образовать прямую линию от плеч до ног, как будто вы чертите букву «Г», где нижняя линия – это ноги. Подсчитывается количество повторений (количество раз) |
| 7. | Силовая выносливость | Удержание положения «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху. Выполнение подъема выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения измеряется в секундах |
| 8. | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 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) за 20 сек. |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 |
| 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|--|-----------------|------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 спортивного разряда* | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | |

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНУО СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 6,2 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 |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|--|-----------------|------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 спортивного разряда* | | «Третий юношеский спортивный разряд»; «Второй юношеский спортивный разряд»; «Первый юношеский спортивный разряд» | | |

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 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 спортивного разряда* | | «Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд» | | |

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап пятого года обучения (УТ-5) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|--|---|--|-----------------|------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 спортивного разряда* | | «Третий спортивный разряд»; «Второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд» | | |

*обязательные требования для перевода 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 |

| № 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><u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <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><u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно |
| 5. | Равновесие | <p>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 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)</p> |
| 6. | Силовая выносливость | <p>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)</p> |
| 7. | Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см (юноши), 40 см (девушки) | <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> |

| | | |
|-------|--------------------------------|--|
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Методика проведения тестовых испытаний (нормативов) |
| | | Подсчитывается количество повторений (количество раз) за 30 сек. |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – с 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 |

| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 |

| 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 | 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 спортивного разряда* | | Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне | | |

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения (ССМ-3) по виду спорта «прыжки в воду»

Минимальный возраст – с 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|--|--|---|-----------------|------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 |
| 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 перевода 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 |

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Проведения тестовых испытаний (нормативов) |
|-------|--|--|
| | | <p>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><u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП; 4) разновременное разгибание рук |
| 3 | <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (до уровня скамьи), см</p> | <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><u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек |
| 4 | <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см</p> | <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><u>Ошибки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно |
| 5 | <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., количество раз</p> | <p>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.</p> <p>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</p> |
| 6 | <p>Силовая выносливость</p> | <p>Подъем выпрямленных ног в положение «угол» выполняется из ИП: вис на гимнастической стенке хватом сверху.</p> |

| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Проведения тестовых испытаний (нормативов) |
|----------|---|---|
| | | 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 упереться 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 скамейку | Стоя боком к скамейке, толчком двух ног передвигаться через нее влево и вправо без пауз, продвигаясь вперед 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 |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---------------------------------|---|-------------------------|--------------------|-------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 соревновании* | | Не менее 1 соревнования | | |

*обязательные требования для перевода 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 |
| | 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.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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-силовые | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., количество раз | 0 | 4 и менее | 4 и менее |
| | | 1 | 5 | 5 |
| | | 2 | 6 | 6 |
| | | 3 | 7 и более | 7 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---------------------------------|--|-------------------------|-----------------|-------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 соревнованиях* | | Не менее 4 соревнований | | |

*обязательные требования для перевода 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, | 2 |

| Критерий | Оценка | Балл |
|----------|---|------|
| | поясничной) положение плеч, лопаток, таза | |
| | 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 учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) второго года обучения (УТ-2)
по виду спорта «синхронное плавание»**

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода - 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 | 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|--|-------------------------|--------------------------------------|--------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | | 3 | 8 и более | 8 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |
| | | 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. Проплыть 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 проплыть: 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 спортивного разряда* | | 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 перевода 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 |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения (УТ-3) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. Гибкость | Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см | 0 | 17 и более | 17 и более |
| | | 1 | 16 | 16 |
| | | 2 | 15 – 13 | 15 – 13 |
| | | 3 | 12 и менее | 12 и менее |
| 2.2. 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. | 0 | Не выполнено | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|-------------------------|--------------------------------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | | | | |
| | 3. Выполнение вертикальных позиций: «кран», «цапля», вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. | 1 | Выполнено частично | |
| | 4. Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота | 2 | | |
| 3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда* | | 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 перевода 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 |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | 0 | 26 и более | 26 и более |
| | | 1 | 25 | 25 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|-------------------------|----------------------------|--------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см | 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 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 спортивного разряда* | | 0 | «Третий спортивный разряд» | |
| | | 1 | «Второй спортивный разряд» | |
| | | 2 | «Первый спортивный разряд» | |
| 4. Участие в соревнованиях* | | Не менее 6 соревнований | | |

*обязательные требования для перевода 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 |

| Критерий | Оценка | Балл |
|---------------|---|------|
| | 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 |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНОУ СО «ДВВС» в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения (УТ-5) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – с 11 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний.

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

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Количество баллов для перевода – не менее 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 | 0 | 9 и менее | 9 и менее |
| | | 1 | 10 | 10 |
| | | 2 | 11 | 11 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|-------|--------------------|--------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | в положение «угол», количество раз | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 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. Проплыть с использованием 4-х видов гребков: 25 м стандартный («уж»), 25 м обратный «улитка», 25 м «пропеллер», 25 м «обратный пропеллер». 2. Специальные проплыты: 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», | 0 | Не выполнено | |
| | | 1 | Выполнено частично | |
| | | | Выполнено | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|-------------------------|----------------------------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4. Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота | 2 | | |
| 3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда* | | 0 | «Третий спортивный разряд» | |
| | | 1 | «Второй спортивный разряд» | |
| | | 2 | «Первый спортивный разряд» | |
| 4. Участие в соревнованиях* | | Не менее 7 соревнований | | |

*обязательные требования для перевода 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 |

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---------------------------------|--|-------|---|--------------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 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 |
| 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 | 0 | Не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями | |
| | | 1 | Выполнено с мелкими | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|---|---|---|--|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | и продолжительный винт 720, вертикальное выпрыгивание без рук, «Барракуда» влево продолжительный винт, выталкивание в шпагат на правую ногу | 2 | техническими недочетами 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 спортивного разряда* | | Выполнение на официальных соревнованиях норм ЕВСК, соответствующим результату присвоения спортивного разряд «кандидат в мастера спорта» в спортивном сезоне | | |

*обязательные требования для перевода на этап спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (критерии) для перевода обучающихся ГАНУ СО «ДВВС» в группы на этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения (ССМ-3) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст – 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.

Количество баллов для перевода – 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 в виде поэтапного выполнения 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 | 16 и менее | 16 и менее |
| | | 1 | 17 | 17 |
| | | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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, арианный 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 | |

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | Баллы | Критерии оценки | |
|--|--|---|---|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| | 2. Специальный комплекс 100 м «специальный проплыв»: <ul style="list-style-type: none"> - 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 в стрелку ^), на середине дистанции | 0 | Не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями | |
| | поворот без опускания рук, продолжаем эгбите левым боком с двумя руками над водой (руки в стрелку ^); <ul style="list-style-type: none"> - 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 | 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 | |
| 3. Участие в соревнованиях* | | Не менее 5 соревнований | | |
| 4. 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 перевода на этап спортивной подготовки.

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____

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

Приложение № 4
к Положению о формах, периодичности
и порядке текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
государственного автономного негиповое
образовательного учреждения Свердловской
области «Дворец водных видов спорта»
со структурным подразделением
«Спортивная школа имени А.В. Попова»

Итоговый протокол промежуточной аттестации за _____ учебный год

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

| № п/п | Фамилия имя | Сумма баллов за нормативы по ОФП и СФП (с учетом разрядов/званий) | Участие в официальных физкультурных и спортивных соревнованиях (уровень соревнований/лучший результат) | | | | | | | | | | Результат аттестации (переведен/ отчислен) | | |
|----------|-------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | |

Председатель комиссии: _____

Секретарь комиссии: _____

Члены комиссии: _____
