

"Утверждаю"

Директор СПб ГБОУ ДОД "КСДЮСШОР
по ВВС "Невская волна"

 Феленко Ю.Г.

Контрольно-переводные нормативы для групп спортивного совершенствования.

№	Виды контрольных испытаний	СС-1	СС-2 и выше
<i>Общая физическая подготовка</i>			
1.	Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на ширине плеч)	20 раз-5 15раз-4 10раз-3 5раз-2	25 раз-5 20 раз-4 15 раз-3 10раз-2
2.	Подтягивание на перекладине	8 раз-5 6раз-4 4раза-3 2раза-2	8 раз-5 6раз-4 4раза-3 2раза-2
3.	В висе на гимнастической стенке подъем ног до касания перекладины	10 раз-5 8 раз-4 6 раз-3 4 раза-2	10 раз-5 раз-4 раз-3 раза-2
<i>Плавательная подготовка</i>			
1.	100 м в\ст	1мин 15сек-5 1мин 20сек-4 1мин 25сек-3 1мин 30сек-2	1 мин 10 сек-5 1мин 15сек-4 1мин 20сек-3 1мин 25сек-2
2.	200 м комплекс	3 мин 10 сек-5 3мин 15сек-4 3мин 20сек-3 3мин25сек-2	2 мин 50 сек-5 2мин 55сек-4 3мин -3 3мин 5сек-2
3.	400 м в\ст в чередовании с нырянием (75м-25м)	Без учета времени-1	7 мин-5 9 мин-4 10мин.-3 12мин.-2
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
1.	Продольный шпагат: правой, левой ногой (измеряется расстояние от пола)	0см-5 5см-4 8см-3 10см-2	0см-5 5см-4 8см-3 10см-2
2.	Поперечный шпагат	0см-5 5см-4 8см-3 10см-2	0см-5 5см-4 8см-3 10см-2

3	На гимнастической стенке «тюмлер» (из положения вис вниз головой, таз касается гимнастической стенки, стопы касаются пола, подъем прямых ног до вертикального положения) (количество раз за 30 секунд)	10раз-5 8раз-4 6раз-3 4раза-2	15раз-5 10раз-4 8раз-3 6раза-2
4.	Гимнастический мост (в см от кистей до пяток)	0см-5 10см-4 20см-3 40см-2	0см-5 5см-4 8см-3 10см-2
<i>Техническая подготовка</i>			
1.	Исполнение продолжительного винта (не менее 8 поворотов по 360 градусов)	Выполнить технически правильно-1	Выполнить технически правильно-1
2.	Эгбитэ руки вверх (удержание высоты на уровне груди) секунды	10сек.-5 8сек-4 6сек-3 4сек-2	15сек-5 10сек.-4 8сек-3 6сек-2
3.	Выталкивание в вертикаль на уровне талии (количество раз)	10раз-5 8раз-4 6раз-3 4раза-2	15раз-5 10раз-4 8раз-3 6раза-2
4.	Выступление на соревнованиях в обязательной (технической) и произвольных программах	Сумма в баллах, соответствующая нормативу КМС	Сумма в баллах, соответствующая нормативу КМС

Проходной балл для группы СС-1-50.

Проходной балл для группы СС-2-55.

Инструктор-методист _____

Старший тренер _____

Согласовано: Заместитель директора по УСР _____

Алексеева А.Л.

Кужела О.П.

Василисков И.Ю.

"Утверждаю"
 Директор СПб ГБОУ ДОД "КСДЮСШОР
 по ВВС "Невская волна"

Феленко Ю.Г.

Контрольно-переводные нормативы для групп высшего спортивного мастерства.

№	Виды контрольных испытаний	ВСМ
<i>Общая физическая подготовка</i>		
1.	Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на ширине плеч)	30 раз-5 25раз-4 20раз-3 15раз-2
2.	Подтягивание на перекладине	10 раз-5 8раз-4 6раз-3 4раза-2
3.	В висе на гимнастической стенке подъем ног до касания перекладины	10 раз-5 8раз-4 6раз-3 4раза-2
<i>Плавательная подготовка</i>		
1.	100 м в\ст	1 мин 08 сек-5 1мин 10сек-4 1мин 15сек-3 1мин 20сек-2
2.	200 м комплекс	2 мин 45 сек-5 2мин 50 сек-4 2мин 55 сек-3 2мин 60 сек-2
3.	400 м в\ст в чередовании с нырянием (75м-25м)	6мин-5 7мин-4 8мин-3 9мин-2
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
1.	Продольный шпагат: правой, левой ногой (измеряется расстояние от пола)	В провисе-5 0см-4 5см-3 10см-2
2.	Поперечный шпагат	0см-5 5см-4 8см-3 10см-2
3.	На гимнастической стенке «тюмлер» (из положения вис вниз головой, таз касается гимнастической стенки, стопы касаются пола, подъем прямых ног до вертикального положения) (количество раз за 30 секунд)	10 раз-5 8раз-4 6раз-3 4раза-2

		0см-5 5см-4 8см-3 10см-2
4.	Гимнастический мост (в см, от кистей до пяток)	
<i>Техническая подготовка</i>		
1.	Исполнение продолжительного винта (не менее 8 поворотов по 360 градусов)	Выполнить технически правильно-1
2.	Эгбитаэ руки вверх (удержание высоты на уровне груди) секунды	15 секунд-5 10сек-4 8сек-3 6сек-2
3.	Выталкивание в вертикаль на уровне талии (количество раз)	15раз-5 10раз-4 8раз-3 6раз-2
4.	Выступление на соревнованиях в обязательной (технической) и произвольных программах	Сумма в баллах, соответствующая нормативу МС

Пропускной балл для группы ВСМ- 48

Инструктор-методист _____

Старший тренер _____

Согласовано: Заместитель директора по УСР _____

 Алексеева А.Л.

 Кужела О.П.

 Василюков И.Ю.

"Утверждаю"
 Директор СПб ГБОУ ДОД "КСДЮСШОР"
 по ВВС "Невская волна"


Феленко Ю.Г.
 Феленко Ю.Г.

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп

Виды контрольных испытаний		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Общая физическая подготовка						
Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на ширине плеч)		20 раз-5 15 раз-4 10 раз-3 5 раз-4	25 раз-5 20 раз-4 15 раз-3 10 раз-2	30 раз-5 35 раз-4 30 раз-3 25 раз-2	35 раз-5 30 раз-2 25 раз-3 20 раз-2	40 раз-5 35 раз-4 30 раз-3 25 раз-2
Подтягивание на перекладине		5 раз-5 4 раза-4 3 раза-3 2 раза-2	6 раз-5 5 раз-4 4 раза-3 3 раза-2	7 раз-5 6 раз-4 5 раз-3 4 раза-2	8 раз-5 7 раз-4 6 раз-3 5 раз-2	9 раз-5 7 раз-4 6 раз-3 5 раз-2
В висе на гимнастической стенке подъем ног до касания перекладины		5 раз-5 4 раза-4 3 раза-3 2 раза-2	6 раз-5 5 раз-4 4 раза-3 3 раза-2	7 раз-5 6 раз-4 5 раз-3 4 раза-2	8 раз-5 7 раз-4 6 раз-3 5 раз-2	9 раз-5 7 раз-4 6 раз-3 5 раз-2
Плавательная подготовка						
1.	25 м в/ст	20 сек.-5 25 сек.-4 28 сек.-3 30 сек.-2				
2.	50 м в/ст	Оценивается техника выполнения-5	35 сек.-5 40 сек.-4 45 сек.-3 1 мин.-2			
3.	100 м в/ст			1 мин.30 сек.-5 1 мин.40 сек.-4 1 мин.45 сек.-3 2 мин.-2	1 мин.20 сек.-5 1 мин.25 сек.-4 1 мин.30 сек.-3 1 мин.35 сек.-2	1 мин.20 сек.-5 1 мин.25 сек.-4 1 мин.30 сек.-3 1 мин.35 сек.-2
4.	100 м комплекс		Оценивается техника выполнения-5			
5.	200 м комплекс			Оценивается техника выполнения-5	3 мин 30 сек-5 3 мин.35сек.-4 3 мин.40сек.-3 3 мин.45сек.-2	3 мин 20 сек-5 3 мин.25сек.-4 3 мин.30сек.-3 3 мин.35сек.
6.	200 м в/ст с нырянием (75м-25 м)			Без учета времени-1	4 мин-5 4 мин.10 сек.-4 4 мин.15сек.-3 4 мин.20 сек.-2	3 мин 40сек.-5 3 мин.45сек.-4 3 мин.50сек.-3 4 мин.-2
Специальная физическая подготовка						
1.	Продольный шпагат: правой, левой ногой (измеряется расстояние от пола)	0см-5 20см-4 30см-3 40см-2	0 см-5 10см-4 20см-3 30см-2	0см-5 5см-4 10см-3 20см-2	0см-5 2см-4 8см-3 10см-2	0см-5 2см-4 4см-3 5см-2
2.	Поперечный шпагат	0см-5 15см-4 30см-3 50см-2	0см-5 10см-4 20см-3 40см-2	0см-5 5см-4 10см-3 30см-2	0см-5 5см-4 10см-3 20см-2	0см-5 2см-4 5см-3 10см-2

"Утверждаю"

Директор СПб ГБОУ ДОД "КСДЮШОР
по ВВС "Невская волна"


Феленко Ю.Г.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки

№	Виды контрольных испытаний	НП-1	НП-2
Общая физическая подготовка			
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя	8 раз-5 6 раз - 4 4 раза-3 2 раза- 2	10 раз- 5 8 раз- 4 6 раз- 3 4раза-2
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой	8 раз-5 6 раз - 4 4 раза-3 2 раза- 2	10 раз- 5 8 раз- 4 6 раз- 3 4раза-2
3.	Наклон вперед с захватом ног (стоя наклониться вперед,руками захватить голеностопные суставы,грудью коснуться колений)	10 сек.-5 8 сек.-4 6 сек.-3 4 сек.-2	15 сек.-5 13сек.-4 11сек.-3 9сек.-2
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	10 сек.-5 8 сек.-4 6 сек.-3 4 сек.-2	20 сек.-5 18 сек.-4 16 сек.-3 14 сек.-2
Плавательная подготовка			
1.	На спине	25метров-1	50 метров-1
2.	Ноги кроль на груди	25метров-1	50 метров-1
3.	Брасс		25 метров-1
Специальная физическая подготовка			
1.	Продольный шпагат: правой,левой ногой (от бедра до пола)	0 см.-5 5 см.-4 10 см.-3 20 см.-2	0 см.-5 4 см.-4 8 см.-3 10 см.-2
2.	Поперечный шпагат(от бедра до пола)	0 см.-5 15см.-4 20см.-3 30 см.-2	0 см.-5 5 см.-4 10 см.-3 20 см.-2
3.	Гимнастический мост (в см от кистей до пяток)	10 см.-5 20 см.-4 40 см.-3 80 см.-2	5 смю-5 20 см.-4 30 см.-3 60 см.-2

Техническая подготовка

1.	Стандартный гребок, обратный гребок	Выполнить технически правильно- 1	Выполнить технически правильно 12,5 м-1
2.	Группировка	Выполнить технически правильно-1	Выполнить технически правильно 12,5 м-1

Оценка тренера

1.	Перспективность ученика к высшим спортивным достижениям в синхронном плавании	0-2	0-2
2.	Способность к обучению (качество приобретенных навыков)	0-2	0-2
3.	Дисциплинированность	0-2	0-2
4.	Посещаемость	0-2	0-2
5.	Мотивация к занятиям	0-2	0-2

Переходной балл для группы НП-1- 40.

Переходной балл для группы НП-2 -40.

Инструктор-методист _____

Старший тренер _____

Согласовано: Заместитель директора по УСР _____

Алексеева А.Л.

Кужела О.П.

Василисков И.Ю.

3.	Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой	0см-5 10см-4 30см-3 50см-2	0см-5 5см-4 25см-3 45см-2	0см-5 5см-4 20см-3 40см-2	0см-5 5см-4 15см-3 35см-2	0см-5 5см-4 10см-3 30см-2
4.	Гимнастический мост (в см от кистей до пяток)	0см-5 20см-4 30см-3 50см-2	0см-5 15см-4 25см-3 45см--2	0см-5 10см-4 20см-3 40см-2	0см-5 8см-4 10см-3 35см-2	0см-5 5см-4 10см-3 30см-2
Техническая подготовка						
1.	Проплыть угол вверх одной (оценка техники)	12,5м (калени над водой)-5 12,5м(калени под водой)-4	25м (калени над водой)-5 12,5м(калени под водой)-4		1 мин -5 1мин 15сек-4 1мин 30сек-3 1мин 45сек-2	50 сек-5 1мин-4 1мин 15сек-3 1мин 30сек-2
2.	Эгбитэ руки вверх (удержание высоты на уровне груди) секунды			Оценивается техника выполнения-5	5сек.-5 4сек.-4 3сек.-3 2сек.-2	10сек.-5 8сек.-4 6сек.-3 4сек.-2
3.	Эгбитэ в проплыве (с оценкой техники)	12,5 м-5	25 м-5			
4.	Выталкивание в вертикаль по талию (количество раз)			Оценивается техника выполнения-5	4раза-5 3раза-4 2раза-3 1раз-2	6раз-5 5раз-4 4раза-3 3раза-2
5.	Выступление на соревнованиях в обязательной программе	Сумма в баллах соответствующая нормативу юнош. разрядов	Сумма в баллах соответствующая нормативу 3 разряда	Сумма в баллах соответствующая нормативу 2 разряда	Сумма в баллах соответствующая нормативу 1 разряда	Сумма в баллах соответствующая нормативу 1 разряда
6.	Выступление на соревнованиях в произвольной программе		Сумма в баллах соответствующая нормативу 3 разряда	Сумма в баллах соответствующая нормативу 2 разряда	Сумма в баллах соответствующая нормативу 1 разряда	Сумма в баллах соответствующая нормативу 1 разряда

Проходной балл для группы УТ-1-45.

Проходной балл для группы УТ-2-50.

Проходной балл для группы УТ-3-55.

Проходной балл для группы УТ-5-60.

Проходной балл для группы УТ-4-60.

Инструктор-методист

Старший тренер

Согласовано: Заместитель директора по УСР

 Алексеева А.Л.

Кужела О.П.

 Василисков И.Ю.