

## Нормативы, общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения синхронного плавания.

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
<b>Антропометрические данные</b>	Внешняя оценка данных	Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. Происходит внешняя оценка физических данных спортсмена.	Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения. Оцениваются пропорции тела (худоба, длина ног относительно длины туловища), подвижность голеностопного сустава. Максимальная оценка = <b>5 баллов</b> за каждый критерий отбора: «морфология», «носки», «колени»
<b>Сила</b>	1. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 3-х раз</u>	Упражнение выполняется без учета времени. Ноги вместе. Колени стопы дотянуты. Угол между ногами и туловищем должен составлять 90 гр.	<b>Максимальное кол-во 5 баллов.</b> 3 раза технически правильно выполненных = <b>5 баллов</b> . За каждую ошибку в исполнении (согнутые колени, не дотянутые стопы, нет прямого угла) – минус 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
<b>Гибкость</b>	2. И.п. «Лежа на спине», перейти в положение сидя <u>не менее 5 раз</u>	Упражнение выполняется без учета времени. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, колени не расходятся, стопы без удержания со стороны. Руки вдоль корпуса прямые, ладони развернуты вниз. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая.	<b>Максимальное кол-во 5 баллов.</b> Считается кол-во технически правильно выполненных упражнений <b>5 раз = 5 баллов.</b> <b>4 раза = 4 балла,</b> <b>3 раза = 3 балла,</b> <b>2 раза = 2 балла,</b> <b>1 раз = 1 балл.</b> За каждую ошибку в исполнении (разомкнутые колени, не полный сед, руки под тазом) – <b>минус 1 балл.</b> Менее необходимого кол-ва = <b>0 баллов.</b>

	<p>3. И.п. «Лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой <u>не менее 5 раз</u></p>	<p>Упражнение выполняется без учета времени. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи прижаты к полу. Ноги поднимаются от пола (из положения «лежа на спине» до касания пола и возвращаются обратно на пол.</p>	<p><b><u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u></b>          Считается кол-во технически правильно выполненных упражнений  <b>5 раз = 5 баллов.</b>  <b>4 раза = 4 балла,</b>  <b>3 раза = 3 балла,</b>  <b>2 раза = 2 балла,</b>  <b>1 раз = 1 балл.</b>          За каждую ошибку в исполнении (ноги не вместе, колени согнуты, руки под тазом) – <b>минус 1 балл.</b>          Менее необходимого кол-ва = <b>0 баллов.</b></p>
	<p>4. Продольный шпагат <u>не более 15 см от бедра до пола</u></p>	<p>1. Ноги дотянуты и создают ровную линию.          2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).          3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам.          4. Живот поднят и не укладывается на ногу вперед.          5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.          6. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости.</p>	<p><b><u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u></b>          За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.          Расстояние от бедра до пола:          - <b>Не более 15 см = 1 балл</b>          - <b>Не более 12 см = 2 балла</b>          - <b>Не более 8 см = 3 балла</b>          - <b>Не более 4 см = 4 балла</b>          - <b>Не более 0 см = 5 баллов</b></p>
	<p>5. Поперечный шпагат <u>не более 25 см до пола</u></p>	<p>Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу.          1. Колени, стопы дотянуты.          2. Ноги создают ровную линию.          3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><b><u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u></b>          За каждую ошибку снимается 0,5 балла.          Расстояние от бедра до пола:  <b>Не более 25 см = 1 балл</b>  <b>Не более 21 см = 2 балла</b>  <b>Не более 14 см = 3 балла</b>  <b>Не более 7 см = 4 балла</b>  <b>Не более 0 см = 5 баллов</b></p>

	6. «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук <u>не более 65 см, фиксация 5 сек.</u> )	Выполняется из положения лежа на спине. 1. Пятки прижаты к полу. 2. Стопы в ровном положении. 3. Локти дотянуты. 4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию.	<b><u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u></b> За каждую ошибку снимается 0,5 балла. Расстояние бедра до пола: <b>Не более 65 см = 1 балл</b> <b>Не более 48 см = 2 балла</b> <b>Не более 32 см = 3 балла</b> <b>Не более 16 см = 4 балла</b> <b>Не более 0 см = 5 баллов</b>
	7. И.п. «Стоя» наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 5 сек.)	1. И.П. ноги вместе, колени прогнуты . 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам.	<b><u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u></b> <u>Полное прижатие = 5 баллов.</u> Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног. За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.
<b>Скоростно- силовые качества</b>	8. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек. (= выпрыгивание) <u>Не менее 2 раз</u>	Выполняется без учета времени. 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.	Считается кол-во технически правильно выполненных упражнений 2 раза правильно выполненных = 5 баллов. Технически не правильно выполненное – минус один балл за каждую ошибку (ноги не вместе, нет линии корпуса и ног, локти согнуты, руки не вверх).
	9. Комплексное плавание 175 м. <u>Не более 6 минут</u>  <b><u>Возможна замена данного теста на тест п.10 – оценка плавательной подготовки</u></b>	25 м – «баттерфляй» 50 м – кроль на спине в полной координации 50 м – брасс 50 м – кроль на груди в полной координации	Учитывается время проплывания дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени и места и соответствие баллов: 1-10 место = 5 баллов 11 – 20 место = 4 балла 21-30 место = 3 балла 31-40 место = 2 балла 41 место и ниже = 1 балл Более 6 минут = 0 баллов

<b>Плавательная подготовка</b>	10. ДОПОЛНИТЕЛЬНО оценивается плавательная подготовка.	10.1. Упражнение «звездочка» и «поплавок» (оценивается плавучесть) 10.2. Скольжение на груди (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности) 10.3. Плавание ноги кроль на груди 10.4. Плавание ноги кроль на спине (оценивается координация движений в воде, умение плавать) 10.5. Выполнение фигуры «группировка».	<b>Максимальное количество баллов = 5.</b> За каждый вид теста на воде начисляется 1 балл.  Оценивается умение плавать, положительная плавучесть, координация движений, плавность, чувство ритма, способность к обучению.
--------------------------------	--	---	--