

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (первого года обучения)

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Антропометрические данные	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 и высота подъема, подвижность коленного сустава. <u>Максимальная оценка = 5 баллов за каждый критерий отбора: «морфология», «носки», «колени».</u>
Сила	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.	Считается кол-во правильно выполненных. <u>Максимальная оценка = 5 баллов.</u> 3 раза технически правильно выполненных = <u>5 баллов</u> . За каждую ошибку в исполнении (согнутые колени, не дотянутые стопы, нет прямого угла) – минус 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
Гибкость	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.	Считается кол-во правильно выполненных. <u>Максимальная оценка = 5 баллов.</u> 5 раз технически правильно выполненных = <u>5 баллов</u> . 4 раза = 4 балла, 3 = 3, 2 раза = 2 балла, 1 раз = 1 балл. За каждую ошибку в исполнении (разомкнутые колени, не полный сед, руки под тазом) – минус 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
	3. И.п. «Лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой <u>не менее 5 раз</u>	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 и.п. «лежа на спине») до касания пола за головой и возвращаются обратно на пол.	Считается кол-во правильно выполненных. <u>Максимальная оценка = 5 баллов.</u> 5 раз технически правильно выполненных = <u>5 баллов</u> . 4 раза = 4 балла, 3 = 3, 2 раза = 2 балла, 1 раз = 1 балл. За каждую ошибку в исполнении (ноги не вместе, колени согнуты, руки под тазом) – минус 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
	4. Продольный шпагат <u>не более 15 см от бедра до пола</u>	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).	<u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Расстояние от бедра до пола:

		<p>3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам.</p> <p>4. Живот поднят и не укладывается на ногу вперед.</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.</p> <p>6. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости.</p>	<p>- Не более 15 см = 1 балл</p> <p>- Не более 12 см = 2 балла</p> <p>- Не более 8 см = 3 балла</p> <p>- Не более 4 см = 4 балла</p> <p>- Не более 0 см = 5 баллов</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.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты.</p> <p>2. Ноги создают ровную линию.</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><u>Макс.кол-во 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимается 0,5 балла.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <p>Не более 25 см = 1 балл</p> <p>Не более 21 см = 2 балла</p> <p>Не более 14 см = 3 балла</p> <p>Не более 7 см = 4 балла</p> <p>Не более 0 см = 5 баллов</p>
	<p>6. «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук <u>не более 65 см, фиксация 5 сек.</u>)</p>	<p>Выполняется из положения лежа на спине.</p> <p>1. Пятки прижаты к полу.</p> <p>2. Стопы в ровном положении.</p> <p>3. Локти дотянуты.</p> <p>4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию.</p>	<p><u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимается 0,5 балла.</p> <p>Расстояние бедра до пола:</p> <p>Не более 65 см = 1 балл</p> <p>Не более 48 см = 2 балла</p> <p>Не более 32 см = 3 балла</p> <p>Не более 16 см = 4 балла</p> <p>Не более 0 см = 5 баллов</p>
	<p>7. И.п. «Стоя» наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 5 сек.)</p>	<p>1. И.п. ноги вместе, колени прогнуты .</p> <p>2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам.</p>	<p><u>Полное прижатие = 5 баллов.</u></p> <p>Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног.</p> <p>За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.</p>
Скоростно- силовые Качества	<p>8. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек. (= выпрыг) <u>Не менее 2 раз</u></p>	<p>Выполняется без учета времени.</p> <p>1. Ноги вместе.</p> <p>2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.</p>	<p>Считается кол-во правильно выполненных.</p> <p><u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u></p> <p>2 раза правильно выполненных = 5 баллов.</p> <p>Технически не правильно выполненное – минус один балл за каждую ошибку (ноги не вместе, нет линии корпуса и ног, локти согнуты, руки не вверх).</p>
	<p>9. Комплексное плавание 175 м. <u>Не более 6 минут</u></p>	<p>25 м – «баттерфляй»</p> <p>50 м – кроль на спине в полной координации</p> <p>50 м – брасс</p>	<p>Учитывается время проплывания дистанции.</p> <p>Рейтинг, в зависимости от показанного времени и места и соответствие баллов:</p>

	<u>Возможна замена данного теста на тест п. 10 – оценка плавательной подготовки.</u>	50 м – кроль на груди в полной координации	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
Плавательная подготовка	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».	<u>Максимальное количество баллов = 5.</u> За каждый вид теста на воде начисляется балл. Оценивается умение плавать, положительная плавучесть, координация движений, плавность, чувство ритма, способность к обучению.

Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (после первого года обучения)

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Сила	1. Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 3-х раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Колени стопы дотянуты.	Считается кол-во правильно выполненных. 3 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
Гибкость	2. И.п. «Лежа на спине», перейти в положение сидя <u>не менее 5 раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая.	Считается кол-во правильно выполненных. 5 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	3. И.п. «Лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой <u>не менее 5 раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи прижаты к полу.	Считается кол-во правильно выполненных. 5 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Продольный шпагат <u>не более 15 см от бедра до пола</u>	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (невыполнение = нет линии -0,5 балла) 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала)(невыполнение = -0,3 -0,2 балла) 3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам (-0,5 балла за ошибочное выполнение) 4. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди (невыполнение правила -0,3 -0,2 балла) 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости (невыполнение -0,3 -0,2 балла) 6. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (-0,3 -0,2 балла)	Максимальное кол-во 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 15 см = 1 балл - Не более 12 см = 2 балла - Не более 8 см = 3 балла - Не более 4 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов
	5. Поперечный шпагат <u>не более 25см до пола</u>	Выполняется лежа на животе, руки в сторону. 1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение). 2. Ноги создают ровную линию. Отсутствие ровной линии (-0,3 -0,1 балл) и	Макс.кол-во 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола:

		3. Расстояние (кол-во см) до пола.	Не более 25 см = 1 балл Не более 21 см = 2 балла Не более 14 см = 3 балла Не более 7 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
	6. «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук <u>не более 65 см, фиксация 5 сек.</u>)	1. Пятки прижаты к полу(-0,2 балла за невыполнение правила). 2. Стопы в ровном положении без завалов на большие пальцы ног(невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов). 3. Локти дотянуты (невыполнение -0,3 -0,5 баллов). 4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (невыполнение правила -0,3 - 0,5 балла).	<u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Расстояние бедра до пола: Не более 65 см = 1 балл Не более 48 см = 2 балла Не более 32 см = 3 балла Не более 16 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
	7. И.п. «Стоя» наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 5 сек.)	1. И.п. ноги вместе, колени прогнуты (невыполнение правила -0,2 за разведенные стопы, при согнутых коленях = 0 баллов). 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам.	Полное прижатие = 5 баллов Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног.
Скоростно-силовые Качества	8. Присяды толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек. (= выпрыг) <u>Не менее 2 раз</u>	1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.	Считается кол-во правильно выполненных. 2 раза правильно выполненных = 1 балл. За каждый последующий прибавляется + 1 балл.
	9. Комплексное плавание 175 м. <u>Не более 6 минут</u>	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
Техническое мастерство	10. Техническая программа	Участие в Первенстве школы по обязательной программе в конце спортивного сезона	Учитывается рейтинг, согласно занятому месту на соревнованиях.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (после этапа НП)

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Сила	1. Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки <u>не менее 7-ми раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. До касания грудью скамейки.	Считается кол-во правильно выполненных. 7 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	2. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 7-ми раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.	Считается кол-во правильно выполненных. 7 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	3. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины <u>не менее 2-х раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Стопы и колени дотянуты. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения.	Считается кол-во правильно выполненных. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке <u>не менее 2-х секунд</u>	Упражнение выполняется на время. Туловище прижато к стенке. Стопы и колени дотянуты. Ноги вместе («склеены»). Удерживаются прямые в угле 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.	Считается время правильно выполненного. 2 секунды = 1 балл, 3-10 секунд = 2 балла 11-15 секунд = 3 балла 16-20 секунд = 4 балла 21 и более = 5 баллов Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
Гибкость	5. И.п. «Лежа на спине», руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед <u>не менее 11 раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая.	Считается кол-во правильно выполненных. 11 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов

	<p>6. И.п. «Лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой <u>не менее 9 раз</u></p>	<p>Упражнение выполняется за 30 сек. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи и лопатки прижаты к полу.</p>	<p>Считается кол-во правильно выполненных. 9 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов</p>
	<p>7. Продольный шпагат <u>бедра касаются пола</u></p>	<p>1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (нет равной линии, нарушение геометрии -0,3 балла) 2. Завал передней ноги (невыполнение правила -0,5 балла). 3. Отсутствие развернутого положения задней ноги (невыполнение -0,5 балла – от бедра; -0,2 балла разворот от голени) 4. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди (невыполнение правила -0,3 балла) 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости = положение «точек» в квадрате – 2 плеча-2 бедра (отсутствие квадрата – 0,5 балла) 6. Ровное положение боковой поверхности туловища (зажат или развернут какой-либо из боков) – 0,3 балла</p>	<p><u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении.</p>
	<p>8. Поперечный шпагат <u>не более 11 см до пола</u></p>	<p>Выполняется лежа на животе, руки в сторону. 1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение). 2. Ноги создают ровную линию (отсутствие ровной линии (-0,3 -0,1 балл) 3. Расстояние до пола (кол-во см).</p>	<p><u>Макс.кол-во 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Расстояние от бедра до пола: 10 см и более = 2 балла Не более 6-10 см = 3 балла Не более 1-5 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов</p>
	<p>9. «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук <u>не более 55 см, фиксация 5 сек.</u>)</p>	<p>1. Пятки прижаты к полу (-0,2 балла за ошибочное исполнение). 2. Стопы в ровном положении без завалов на большие пальцы ног(невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов). 3. Локти дотянуты (невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов). 4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (0,3- -0,5 балла).</p>	<p><u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Расстояние бедра до пола: Не более 55 см = 1 балл Не более 35 см = 2 балла Не более 20 см = 3 балла Не более 15 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов</p>

Скоростно-силовые Качества	10. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 сек. (= выпрыг) <u>Не менее 4 раз</u>	1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.	Считается кол-во правильно выполненных. 4 раза правильно выполненных = 1 балл. За каждый последующий прибавляется + 1 балл.
	11. Плавание 200 м. <u>Не более 4 минут 30 сек.</u>	Плавание «вольным стилем» (кроль на груди в полной координации)	Учитывается время проплытия дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени и места и соответствие баллов: 1-5 место = 5 баллов 6 – 10 место = 4 балла 11-15 место = 3 балла 16-20 место = 2 балла 21 место и ниже = 1 балл Более 4,5 минут = 0 баллов
Техническое мастерство	12. Техническая программа	Участие в Первенстве школы по обязательной программе в конце спортивного сезона	Учитывается рейтинг, согласно занятому месту на соревнованиях.
	13. Ходьба в эгбите <u>12,5 м (балл)</u> Техническая подготовка на воде (на основании программы предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание)	1. Прямые руки вверх «в стрелочку» за головой, локти «собраны» вместе. 2. Подбородок уходит под воду (невыполнение правила -0,5 балла)	Упражнение выполнено не верно = 0 баллов Правильное выполнение упражнения = 4,5 балла
	14. Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) <u>4 * 25 м (балл)</u>	1. Руки утоплены под воду, отсутствие брызг 2. Тело вытянуто. 3. Носки, колени натянуты, ноги не уходят под воду, собраны вместе.	За каждый вид проплыва правильно / не правильно выполненного начисляется / не начисляется 1 балл Упражнение выполнено не верно = 0 баллов +0,5 баллов начисляется за внешнее впечатление в общем (за 4*25 м)
	15. Проплавание в позициях (балл): - угол вверх одной ногой 12,5 м - угол вверх двумя 12,5 м - фламинго 12,5 м	1. Руки утоплены под воду, отсутствие брызг 2. Носки, колени натянуты 3. Высота ног/и над поверхностью воды на максимальном уровне – по купальник (угол вверх), выше колена (фламинго, угол вверх двумя) 4. Вертикальная нога/и направлены ровно вверх, 90 градусов по отношению к линии воды	За каждый вид проплыва правильно / не правильно выполненного начисляется / не начисляется 1,5 балла За ошибку в каждом виде проплывания снимается 0,5 балла Упражнение выполнено не верно = 0 баллов

Нормативы, технические правила исполнения и критерии оценки (этап ТЭ, этап спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Сила	1. Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (при согласовании от/до пола) (=отжимания) <u>не менее 10-ти раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. До касания грудью скамейки или при согласовании от/до пола .	Считается кол-во правильно выполненных. 10 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	2. Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (= угол маленький) <u>не менее 10-ти раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.	Считается кол-во правильно выполненных. 10раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	3. Поднимание ног из вися на гимнастической стенке до касания перекладины <u>не менее 2-х раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения.	Считается кол-во правильно выполненных. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в вися на гимнастической стенке <u>не менее 5-ти секунд</u>	Упражнение выполняется на время. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Удерживаются прямые в угле 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.	Считается время правильно выполненного. 5 секунд = 1 балл, 6-15 секунд = 2 балла 16-25 секунд = 3 балла 26-30 секунд = 4 балла 31 и более = 5 баллов Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
Гибкость	5. И.п. «Лежа на спине», руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (=сед) <u>не менее 12 раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног (колен) спина прямая.	Считается кол-во правильно выполненных. 12 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов

	6. И.п. «Лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой <u>не менее 10 раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи и лопатки прижаты к полу.	Считается кол-во правильно выполненных. 10 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	7. Продольный шпагат (7.1 – правая нога. 7.2 – левая нога) <u>бедра касаются пола</u>	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (нет ровной линии, нарушение геометрии снимается -0,3 балла) 2. Завал передней ноги (-0,5 балла). 3. Развернутое положение задней ноги (-0,5 балла – от бедра; -0,2 балла от голени) 4. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди (-0,3 балла) 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости = положение «точек» в квадрате – 2 плеча-2 бедра (отсутствие квадрата – 0,5 балла) 6. Не ровное положение боковой поверхности туловища (зажат или развернут какой-либо из боков) – 0,3 балла	Максимальное кол-во 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении.
	8. Поперечный шпагат <u>не более 11 см до пола</u>	Выполняется лежа на животе, руки в сторону. 1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение). 2. Отсутствие ровной линии (-0,3 -0,1 балл) и кол-во см до пола.	<u>Макс.кол-во 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Расстояние от бедра до пола: 10 см и более = 2 балла Не более 6-10 см = 3 балла Не более 1-5 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
	9. «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук <u>не более 50 см, фиксация 5 сек.</u>)	1. Пятки прижаты к полу (-0,2 балла за ошибочное исполнение). 2. Стопы в ровном положении без завалов на большие пальцы ног(снимается от -0,3 до -0,5 баллов). 3. Локти дотянуты (-0,3 -0,5 баллов). 4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (0,3- -0,5 балла).	<u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Расстояние между пальцами и пятками: Не более 50 см = 1 балл Не более 35 см = 2 балла Не более 20 см = 3 балла Не более 15 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов

Скоростно-силовые качества	10. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 сек. (= выпрыг) <u>Не менее 5 раз</u>	1. Ноги вместе, упор присев (глубокий). 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.	Считается кол-во правильно выполненных. 5 раз правильно выполненных = 1 балл. За каждый последующий прибавляется + 1 балл.
	11. Плавание.	11.1. Плавание 100 м «вольный стиль» - 45 секунд максимум. 11.2. Плавание 100 м «комплекс» - без учета времени – оценка за технику плавания. 11.3. Плавание 1000 м вольный стиль – без учета времени – сдал / не сдал 11.4. Плавание 200 м комплексное плавание с пронырами без учета времени	Учитывается время проплытия дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени и места и соответствие баллов: 1-5 место = 5 баллов 6 – 10 место = 4 балла 11-15 место = 3 балла 16-20 место = 2 балла 21 место и ниже = 1 балл Более 45 секунд = 0 баллов Оценка за технику плавания – от 21» до «5» баллов.
Техническое мастерство	12. Техническая программа (технические элементы) 12.1. Винт из «вертикали» на 16 счетов (группы тренировочного этапа 2го года обучения) 12.2. Вертикаль на месте с оценкой за высоту исполнения и правильность выполнения гребка 12.3. Выпрыгивание 10 раз из воды вверх на оценку (руки наверх).	Техническая подготовка на воде (на основании программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание). Выполнение элементов фигур и оценка технического мастерства их выполнения.	Оценка тренером по 5-ти бальной системе на основании требований к выполнению технических элементов по правилам FINA.
	13. Ходьба в эгбите <u>12,5 м (балл)</u>	1. Прямые руки вверх «в стрелочку» за головой, локти «собраны» вместе. 2. Подбородок уходит под воду -0,5 балла	Упражнение выполнено не верно = 0 баллов Правильное выполнение упражнения = 4,5 балла
	14. Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ)	1. Руки утоплены под воду, отсутствие брызг 2. Тело вытянуто. 3. Носки, колени натянуты, ноги не уходят под воду, собраны вместе.	За каждый вид проплыва правильно / не правильно выполненного начисляется / не начисляется 1 балл Упражнение выполнено не верно = 0

	<u>4 * 25 м (балл)</u>		баллов +0,5 баллов начисляется за внешнее впечатление в общем (за 4*25 м)
	15. Проплавание в позициях (балл): - угол вверх одной ногой (б-нога) 25 м - угол вверх двумя 12,5 м - фламинго 15 м	1. Руки утоплены под воду, отсутствие брызг 2. Носки, колени натянуты 3. Высота ног/и над поверхностью воды на максимальном уровне – по купальник (угол вверх), выше колена (фламинго, угол вверх двумя) 4. Вертикальная нога/и направлены ровно вверх, 90 градусов по отношению к линии воды	За каждый вид проплыва правильно / не правильно выполненного начисляется / не начисляется 1,5 балла За ошибку в каждом виде проплывания снимается 0,5 балла Упражнение выполнено не верно = 0 баллов

Нормативы, технические правила исполнения и критерии оценки (этап СС-ВСМ, этап спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Этап ССМ	Этап ВСМ	Технические правила исполнения	Кол-во баллов * (возможен учет кол-ва выполненных раз, без начисления баллов, для формирования рейтинга).
Сила	1. Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (при согласовании от/до пола) (= отжимания)	Мин. = 20 раз	Мин. = 25 раз	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. До касания грудью скамейки или при согласовании от/до пола .	Считается кол-во правильно выполненных. 10 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	2. Подтягивание из виса на перекладине	Мин. = 6 раз	Мин. = 6 раз	Упражнение выполняется без учета времени. Из положения виса на перекладине происходит подъем прямого тела (без раскачиваний, рывков ногами) до уровня подбородка выше перекладины. Далее прямое полное выпрямление локтевых суставов. Хват сверху.	Считается количество правильно выполненных до полной остановки спортсмена при выполнении норматива.
	3. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины	Мин. = 10 раз	Мин. = 10 раз	Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения.	Считается кол-во правильно выполненных. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется +1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке	Мин. = 15 сек.	Мин. = 25 сек.	Упражнение выполняется на время. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Удерживаются прямые в угле 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.	Считается время правильно выполненного. 5 секунд = 1 балл, 6-15 секунд = 2 балла 16-25 секунд = 3 балла 26-30 секунд = 4 балла 31 и более = 5 баллов Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
Гибкость	5. «Складка» - и.п. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног.	Мин. = 15 сек.	Мин. = 30 сек.	Упражнение выполняется на оценку. Оценивается техника выполнения, гибкость, правильность (пятки стоят на полу, не отрываются, колени прогнуты, грудь и живот вплотную прижаты к поверхности бедра, складка плотная). Удержание.	Оценка от 1-5 баллов по критериям технического исполнения упражнения.

6. И.п. «Лежа на спине», руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (= сед / скручивание)	Мин. = 9 раз.	Мин. = 12 раз.	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног (колен) спина прямая.	Считается кол-во правильно выполненных. 12 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
7. Продольный шпагат (7.1 – правая нога. 7.2 – левая нога)	С гимнастической скамейки или 1й рейки стенки		1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (нет ровной линии, нарушение геометрии снимается -0,3 балла) 2. Завал передней ноги (-0,5 балла). 3. Развернутое положение задней ноги (-0,5 балла – от бедра; -0,2 балла от голени) 4. Живот поднят и не укладывается на ногу впереди (-0,3 балла) 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости = положение «точек» в квадрате – 2 плеча-2 бедра (отсутствие квадрата – 0,5 балла) 6. Не ровное положение боковой поверхности туловища (зажат или развернут какой-либо из боков) – 0,3 балла	Максимальное кол-во 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении.
8. Поперечный шпагат	Бедра касаются пола		Выполняется лежа на животе, руки в сторону. 1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение). 2. Отсутствие ровной линии (-0,3 -0,1 балл) и кол-во см до пола.	<u>Макс.кол-во 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Расстояние от бедра до пола: 10 см и более = 2 балла Не более 6-10 см = 3 балла Не более 1-5 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
9. «Мост» на одной ноге (из положения лежа на спине), другая нога вверх, <u>фиксация</u>	Расст-е 40 см макс.	Расст-е 35 см макс.	1. Пятка опорной ноги прижаты к полу (-0,2 балла за ошибочное исполнение). 2. Свободная нога вертикально вверх, максимально дотянута. Возможное отклонение свободной ноги от вертикали не более 15 град. 3. Локти дотянуты (-0,3 -0,5 баллов). 4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (0,3 - 0,5 балла).	<u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении. Также учитывается расстояние между пальцами и пятками, не более 40 см.

Скоростно-силовые качества	10. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 сек. (= выпрыгивание)	Мин. =15 раз	Мин. = 20 раз	1. Ноги вместе, упор присев (глубокий). 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.	Считается кол-во правильно выполненных. 5 раз правильно выполненных = 1 балл. За каждый последующий прибавляется + 1 балл.
	<u>11. Плавание.</u>			11.1. Плавание 100 м «вольный стиль» - не более 2,50. 11.2. Плавание 200 м «комплекс» - с учетом времени – оценка за технику плавания и рейтинг по времени. 11.3. Плавание 2000 м вольный стиль – без учета времени – сдал / не сдал 11.4. Плавание 200 м комплексное плавание с пронырами без учета времени. 11.5. плавание 100 м. СПЕЦ. комплекс	Учитывается время проплытия дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени = занятое место Оценка за технику плавания – от «1» до «5» баллов (может быть выставлена дополнительно).
Техническое мастерство	12. Техническая подготовка. - стойка на руках на полу, шпагат; - «Ариана» в стойке на голове (3 шпагата); - «свечка» - вертикальный шпагат		+	Техническая подготовка <u>в зале и на воде</u> (на основании программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание и критериев отбора спортсменок в спортивную сборную команду РФ по синхронному плаванию). Выполнение элементов фигур в зале и на воде, оценка технического мастерства их выполнения.	Оценка тренером по 5-ти бальной системе на основании требований к выполнению технических элементов по правилам FINA рекомендаций тренерского состава спортивной сборной команды РФ по синхронному плаванию.
	13. Ходьба в эгбите <u>12,5 м (балл)</u>	+		1. Прямые руки вверх «в стрелочку» за головой, локти «собраны» вместе. 2. Подбородок уходит под воду -0,5 балла	Упражнение выполнено не верно = 0 баллов Правильное выполнение упражнения = 5 б.
	14. Проплывание в позициях <u>(балл):</u> - угол вверх одной ногой (б-нога) 25 м - угол вверх двумя 12,5 м - фламинго 15 м	+		1. Руки утоплены под воду, отсутствие брызг 2. Носки, колени натянуты 3. Высота ног/и над поверхностью воды на максимальном уровне – по купальник (угол вверх), выше колена (фламинго, угол вверх двумя) 4. Вертикальная нога/и направлены ровно вверх, 90 градусов по отношению к линии воды	За каждый вид проплыва правильно / не правильно выполненного начисляется / не начисляется 1,5 балла За ошибку в каждом виде проплывания снимается 0,5 балла Упражнение выполнено не верно = 0 баллов
Дополнительно	Происходит контроль и оценка антропометрических данных спортсменок (на основании Критериев отбора в спортивную сборную команду России по синхронному плаванию). Также учитывается рейтинг среди спортсменов своей возрастной группы по СПб (по результатам выступлений на соревнованиях согласно КП СПб и РФ).				

