

Контрольно-переводные нормативы отделения плавания СПб ГБУ СШОР по ВВС «Невская Волна»

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап НП-1

<p>Антропометрические данные</p>	<p>Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов</p>	<p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения. Рост выше 125 см – 1 балл выше 130 см – 2 балла выше 135 см – 3 балла Соотношение рост минус вес 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 – 3 балла Размах рук к росту 0 см – 1 бал +3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла Баллы суммируются</p>
<p>Скоростно-силовые качества</p>	<p><u>Челночный бег 3x10 м</u>, Задачей тестирования является прохождение отрезков по 10 м в максимальном темпе. При пробегании двух первых отрезков необходимо коснуться рукой линии. Секундомер запускается по команде стартера и останавливается только после пересечения финишной линии одной из частей тела спортсмена (нога, голова, корпус). Не допускаются фальшстарты, сокращение дистанции.</p>	<p>Упражнение засчитывается если время прохождения дистанции: <u>у мальчиков</u> не более 12 сек – 1 балл, более 12 сек – 0 баллов. <u>У девочек</u> не более 13 сек – 1 балл, более 13 сек – 0 баллов.</p>
	<p><u>Бросок набивного мяча 1 кг</u>, Бросок набивного мяча 1 кг выполняется из-за головы исходное положение сидя на полу. Ноги прямые вытянуты. Не допускается бросок одной рукой.</p>	<p>Оценивается дальность броска. <u>Мальчики</u>: более 2м – 1 балл. Менее 2м- 0 баллов. <u>Девочки</u>: более 1,5 м – 1 балл. Менее 1,5 м- 0 баллов.</p>
<p>Гибкость</p>	<p>Наклон. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на полу. Выполняется касание всей ладонью пола и фиксация 3 сек. Не допускается выполнения наклонов с согнутыми в коленях ногами, отсутствие фиксации или фиксация одной рукой</p>	<p>Упражнение засчитывается, если выполняется касание всей ладонью пола и фиксация 3 сек. – 1 балл. Не выполнение упражнения – 0 баллов.</p>
	<p>Выкрут прямых рук вперед-назад. Упражнение выполняется с гимнастической палкой, не допускается сгибание рук и не параллельная работа рук.</p>	<p>Оценивается ширина хвата. Менее 50 см – 1 балл. Более 50 см – 0 баллов</p>

Плавательная подготовка	«Стрелочка» - прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе	<p>1. Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Без работы ног. (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности)</p> <p>Более 5 м – 3 балла 3,5 м – 1 балл менее 3,5 м – 0 балл</p>
		<p>2. Плавание ноги кроль на груди, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Оценивается дальность проплывания.</p> <p>Более 5 м – 3 балла 3,5 м – 1 балл менее 3,5 м – 0 балл</p>
		<p>3. Плавание ноги кроль на спине, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Оценивается дальность проплывания.</p> <p>Более 7 м – 3 балла 5 м – 1 балл менее 5.0 м – 0 балл</p>

На этап начальной подготовки 1-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (что подтверждается справкой по форме 086-У), при условии выполнения ими тестирования. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап НП-2 (для групп НП-1)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 2,0м – 5 баллов менее 2 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 1,5 м – 5 баллов менее 1,5 метров - 0
	Челночный бег3х10м: быстрее 12 секунд – 5 баллов медленнее 12 секунд – 0 баллов	Челночный бег3х10м: быстрее 13 секунд – 5 баллов медленнее 13 секунд – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами, на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола или не фиксирование – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами, на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола или не фиксирование – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Оценка плавания кролем на груди и кролем на спине 25 м с помощью одних ног кролем на груди, на спине, руки в стрелке, к правильное проплывание – 5 баллов за плавание на груди, 5 баллов за плавание на спине, неправильное проплывание, не стрелка, остановка, подтягивание за дорожку - 0 баллов 25 м в полной координации кролем на груди, кролем на спине правильное проплывание – 5 баллов за плавание на груди, 5 баллов за плавание на спине, неправильное проплывание, остановка, подтягивание за дорожку - 0 баллов	
Соревнования	Плавание: 25 метров в/ст (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна»): с 1 по 30 место среди мальчиков – 5 баллов с 31 места и ниже – 0 баллов	Плавание: 25 метров в/ст (Первенство СШОР по ВВС «Невская волна»): с 1 по 30 место среди девочек – 5 баллов с 31 места и ниже – 0 баллов
Экспертная оценка тренера	Экспертная оценка тренера на дистанции 50 м в/ст. Правильное проплывание всей дистанции, без остановки и подтягивания за дорожку. Согласование работы рук и ног. Дыхание. Правильное выполнение - 5 баллов, не правильное - 0 баллов	

На этап начальной подготовки 2-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (что подтверждается справкой по форме 086-У), при условии выполнения ими тестирования. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап НП-3 (для групп НП-2)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 2,0м – 5 баллов менее 2 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя, ноги прямые, вытянуты вперед: 1,5 м – 5 баллов менее 1,5 метров - 0
	Челночный бег3х10м: быстрее 12 секунд – 5 баллов медленнее 12 секунд – 0 баллов	Челночный бег3х10м: быстрее 13 секунд – 5 баллов медленнее 13 секунд – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата - 50см и менее - 5 баллов, более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование на 3 секунды – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
Соревнования	Дистанция 100 м км/пл идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди мальчиков – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов	Дистанция 100 м км/пл идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди девочек – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов
	Дистанция 50 м в/ст идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди мальчиков – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов	Дистанция 50 м в/ст идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди девочек – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов
	Дистанция 50 м н/сп идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди мальчиков – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов	Дистанция 50 м н/сп идет в зачет по результатам первенства «СШОР по ВВС «Невская волна» по плаванию: с 1 по 20 место среди девочек – 5 баллов с 21 места и ниже – 0 баллов
Экспертная оценка тренера	Экспертная оценка тренера на дистанции 200 м в/ст. Правильное проплывание всей дистанции, без остановки и подтягивания за дорожку. Согласование работы рук и ног. Дыхание. Правильное выполнение поворотов. Правильное выполнение - 5 баллов, не правильное - 0 баллов	

На этап начальной подготовки 3-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (что подтверждается справкой по форме 086-У), при условии выполнения ими тестирования. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-1 (для групп НП-3)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 3,0м – 5 баллов менее 3 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 2,5м – 5 баллов менее 2,5 метров – 0 баллов
	Челночный бег 3x10м: быстрее 10,5 секунд – 5 баллов медленнее 10,5 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3x10м: быстрее 11,0 секунд – 5 баллов медленнее 11,0 секунд – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
200 метров км/пл с учетом времени	1 юношеский разряд – 5 баллов 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов	3 разряд – 5 баллов 1, 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов
Экспертная оценка тренера	Экспертная оценка тренера на дистанции 200 м км/пл. Правильное проплывание всей дистанции, без остановки и подтягивания за дорожку. Правильное выполнение поворотов. Правильное выполнение - 5 баллов, не правильное - 0 баллов	
200 метров в/ст с учетом времени	1 юношеский разряд – 5 баллов 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов	3 разряд – 5 баллов 1, 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов

На тренировочный этап 1-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (что подтверждается справкой по форме 086-У), при условии выполнения ими тестирования. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-2 (для групп ТЭ-1)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 3,0м – 5 баллов менее 3 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 2,5м – 5 баллов менее 2,5 метров – 0 баллов
	Челночный бег 3x10м: быстрее 10,5 секунд – 5 баллов медленнее 10,5 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3x10м: быстрее 11,0 секунд – 5 баллов медленнее 11,0 секунд – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
200 метров км/пл с учетом времени	3 разряд – 5 баллов 1, 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов	2 разряд – 5 баллов 3 разряд – 0 баллов
100 метров на выбор с учетом времени	3 разряд – 5 баллов 1, 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов	2 разряд – 5 баллов 3 разряд – 0 баллов
100 метров на выбор с учетом времени	3 разряд – 5 баллов 1, 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов	2 разряд – 5 баллов 3 разряд – 0 баллов

На тренировочный этап 2-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-3 (для групп ТЭ-2)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 4,0м – 5 баллов менее 4 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 3,5м – 5 баллов менее 3,5 метров – 0 баллов
	Челночный бег 3x10м: быстрее 9,5 секунд – 5 баллов медленнее 9,5 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3x10м: быстрее 10,0 секунд – 5 баллов медленнее 10,0 секунд – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
200 метров км/пл с учетом времени	3 разряд – 5 баллов 1, 2 и 3 юношеский разряд – 0 баллов	2 разряд – 5 баллов 3 разряд – 0 баллов
Необходимый разряд для зачисления		
	3 разряд	2 разряд

На тренировочный этап 3-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования и необходимых разрядных требований. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-4 (для групп ТЭ-3)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 4,0м – 5 баллов менее 4 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 3,5м – 5 баллов менее 3,5 метров – 0 баллов
	Челночный бег 3х10м: быстрее 9,5 секунд – 5 баллов медленнее 9,5 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3х10м: быстрее 10,0 секунд – 5 баллов медленнее 10,0 секунд – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
200 метров км/пл с учетом времени	2 разряд – 5 баллов ниже – 0 баллов	1 разряд – 5 баллов ниже – 0 баллов
800 метров в/ст с учетом времени	2 разряд – 5 баллов ниже – 0 баллов	1 разряд – 5 баллов ниже – 0 баллов
Необходимый разряд для зачисления		
	2 разряд	1 разряд

На тренировочный этап 4-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования и необходимых разрядных требований. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ТЭ-5 (для групп ТЭ-4)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 4,0м – 5 баллов менее 4 метров – 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг, из положения сидя: 3,5м – 5 баллов менее 3,5 метров – 0 баллов
	Челночный бег 3x10м: быстрее 9,5 секунд – 5 баллов медленнее 9,5 секунд – 0 баллов	Челночный бег 3x10м: быстрее 10,0 секунд – 5 баллов медленнее 10,0 секунд – 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов	Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата: 50см- 5 балла более 50 см – 0 баллов
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание всей поверхностью ладони пола и фиксирование – 5 баллов, не касание руками пола – 0 баллов
Иные спортивные нормативы		
200 метров км/пл с учетом времени	1 разряд – 5 баллов ниже – 0 баллов	1 разряд, КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов
100 м на выбор с учетом времени	1 разряд – 5 баллов ниже – 0 баллов	1 разряд, КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов
100 м на выбор с учетом времени	1 разряд – 5 баллов ниже – 0 баллов	1 разряд, КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов
Необходимый разряд для зачисления		
	1 разряд	1 разряд, КМС

На тренировочный этап 5-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования и необходимых разрядных требований. Численный состав лимитируется планом комплектования школы.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ССМ-1 (для групп ТЭ-5)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг. 5,3 метра - 5 баллов, менее 5,3 метра - 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг. 4,5 метра - 5 баллов, менее 4,5 метров - 0 баллов.
	Челночный бег 3x10 м. 9,5 секунд - 5 баллов, медленнее 9,5 секунд - 0 баллов	Челночный бег 3x10 м. 10,0 секунд - 5 баллов, медленнее 10,0 секунд - 0 баллов
	Прыжок в длину с места. 170 см - 5 баллов, менее 170 см - 0 баллов	Прыжок в длину с места. 155 см - 5 баллов, менее 155 см - 0 баллов
Силовые качества	Подтягивание на перекладине. 6 раз - 5 баллов, менее 6 раз - 0 баллов	Подтягивание на перекладине. 4 раза - 5 баллов, менее 4 раз - 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 45 см и меньше - 5 баллов, шире 45 см - 0 баллов.	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 60 см и меньше - 5 баллов, шире 60 см - 0 баллов.
Иные спортивные нормативы		
Дистанция на выбор с учетом времени	КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов	КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов
Необходимый разряд для зачисления		
	КМС	КМС
Необходимые результаты		
	ПСПБ или ЧСПБ - 1-16 место	ПСПБ или ЧСПБ - 1-16 место

На этап спортивного совершенствования мастерства 1-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования и необходимых разрядных требований и показанных результатов. Численный состав лимитируется планом комплектования школы и согласовывается на комиссии в спорткомитете.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ССМ-2 (для групп ССМ-1)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг. 5,3 метра - 5 баллов, менее 5,3 метра - 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг. 4,5 метра - 5 баллов, менее 4,5 метров - 0 баллов.
	Челночный бег 3x10 м. 9,5 секунд - 5 баллов, медленнее 9,5 секунд - 0 баллов	Челночный бег 3x10 м. 10,0 секунд - 5 баллов, медленнее 10,0 секунд - 0 баллов
	Прыжок в длину с места. 170 см - 5 баллов, менее 170 см - 0 баллов	Прыжок в длину с места. 155 см - 5 баллов, менее 155 см - 0 баллов
Силовые качества	Подтягивание на перекладине. 6 раз - 5 баллов, менее 6 раз - 0 баллов	Подтягивание на перекладине. 4 раза - 5 баллов, менее 4 раз - 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 45 см и меньше - 5 баллов, шире 45 см - 0 баллов.	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 60 см и меньше - 5 баллов, шире 60 см - 0 баллов.
Иные спортивные нормативы		
Дистанция на выбор с учетом времени	КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов	КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов
Необходимый разряд для зачисления		
	КМС	КМС
Необходимые результаты		
	ПСПБ или ЧСПб - 1-8 место. Динамика результатов.	ПСПБ или ЧСПб - 1-8 место. Динамика результатов.

На этап спортивного совершенствования мастерства 2-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования и необходимых разрядных требований и показанных результатов. Численный состав лимитируется планом комплектования школы и согласовывается на комиссии в спортивном комитете.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ССМ-3 (для групп ССМ-2)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг. 5,3 метра - 5 баллов, менее 5,3 метра - 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг. 4,5 метра - 5 баллов, менее 4,5 метров - 0 баллов.
	Челночный бег 3x10 м. 9,5 секунд - 5 баллов, медленнее 9,5 секунд - 0 баллов	Челночный бег 3x10 м. 10,0 секунд - 5 баллов, медленнее 10,0 секунд - 0 баллов
	Прыжок в длину с места. 170 см - 5 баллов, менее 170 см - 0 баллов	Прыжок в длину с места. 155 см - 5 баллов, менее 155 см - 0 баллов
Силовые качества	Подтягивание на перекладине. 6 раз - 5 баллов, менее 6 раз - 0 баллов	Подтягивание на перекладине. 4 раза - 5 баллов, менее 4 раз - 0 баллов
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 45 см и меньше - 5 баллов, шире 45 см - 0 баллов.	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 60 см и меньше - 5 баллов, шире 60 см - 0 баллов.
Иные спортивные нормативы		
Дистанция на выбор с учетом времени	КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов	КМС – 5 баллов ниже – 0 баллов
Необходимый разряд для зачисления		
	КМС	КМС
Необходимые результаты		
	ПСПБ или ЧСПБ - 1-6 место. Динамика результатов.	ПСПБ или ЧСПБ - 1-6 место. Динамика результатов.

На этап спортивного совершенствования мастерства 3-го года обучения зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования и необходимых разрядных требований и показанных результатов. Численный состав лимитируется планом комплектования школы и согласовывается на комиссии в спорткомитете.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ВСМ (для групп ССМ-3 и ВСМ)

Газовый тест	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг. 7,5 метра - 5 баллов, менее 7,5 метра - 0 баллов	Бросок набивного мяча 1 кг. 5,3 метра - 5 баллов, менее 5,3 метров - 0 баллов.
	Челночный бег 3x10 м. 9,5 секунд - 5 баллов, медленнее 9,5 секунд - 0 баллов	Челночный бег 3x10 м. 10,0 секунд - 5 баллов, медленнее 10,0 секунд - 0 баллов
	Прыжок в длину с места. 190 см - 5 баллов, менее 190 см - 0 баллов	Прыжок в длину с места. 170 см - 5 баллов, менее 170 см - 0 баллов
Силовые качества	Подтягивание на перекладине. 9 раз - 5 баллов, менее 9 раз - 0 баллов	Подтягивание на перекладине. 6 раз - 5 баллов, менее 6 раз - 0 баллов
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 40 см и меньше - 5 баллов, шире 40 см - 0 баллов.	Выкрут прямых рук вперед-назад. ширина хвата 45 см и меньше - 5 баллов, шире 45 см - 0 баллов.
Иные спортивные нормативы		
Дистанция на выбор с учетом времени	МС – 5 баллов ниже – 0 баллов	МС – 5 баллов ниже – 0 баллов
Необходимый разряд для зачисления		
	МС	МС
Необходимые результаты		
	ПСПБ или ЧСПб - 1-4 место. Динамика результатов.	ПСПБ или ЧСПб - 1-4 место. Динамика результатов.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены (Справка из спортивного диспансера), при условии выполнения ими тестирования и необходимых разрядных требований и показанных результатов. Численный состав лимитируется планом комплектования школы и согласовывается на комиссии в спорткомитете.