

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

Контрольные упражнения (тесты)	
Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 30 метров 6,90 с – 1 балл	Бег на 30 метров 7,10 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 7 раз - 1 балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4 раз - 1 балл
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +1 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +3 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 110 см – 1 балл	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 105 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки	
Плавание (вольный стиль) 50 м - 1 балл	Плавание (вольный стиль) 50 м - 1 балл
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 10,10 с – 1 балл	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 10,60 с – 1 балл
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 3,5 м - 1 балл	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 3 м - 1 балл
Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 1 раз - 1 балл	Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 1 раз - 1 балл
Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов	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

	<p>Размах рук к росту 0 см – 1 бал + 3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла</p> <p>Баллы суммируются Дополнительный балл присваивается за высокий рост родителей Мама от 175 см Папа от 190 см</p>
<p>Плавательная подготовка</p>	<p>1. Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе, положение в «стрелочка». Без работы ног. (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности) «Стрелочка» - прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе 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 положение в «стрелочка». Оценивается дальность проплывания. 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 положение в «стрелочка». Оценивается дальность проплывания. Более 7 м – 3 балла 5 м – 1 балл менее 5.0 м – 0 балл</p>

Критерием принятия решения о зачислении поступающего в учреждение на этап начальной подготовки является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в таблице выше.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (2 года обучения)

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап НП-2

Контрольные упражнения (тесты)	
Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 30 метров 6,90 с – 1 балл	Бег на 30 метров 7,10 с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 7 раз - 1 балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4 раз - 1 балл
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +1 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +3 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 110 см – 1 балл	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 105 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки	
Плавание (вольный стиль) 50 м (смотри техническое мастерство)	Плавание (вольный стиль) 50 м (смотри техническое мастерство)
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 10,10 с – 1 балл	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 10,60 с – 1 балл
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 3,5 м - 1 балл	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 3 м - 1 балл
Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 1 раз - 1 балл	Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 1 раз - 1 балл

Техническое мастерство

Этап подготовки		Задание 1	Результат	Задание 2	Результат	Задание 3	Результат
НП-1 (8 лет)	девочки	50 м на спине	<p>Техника + время: соответствует технике плавания на спине – 3 балла; допущена 1 ошибка – 2 балла; допущена до 3 ошибок – 1 балл; не соответствует – 0 баллов</p> <p>1-10 место – 5 баллов 11-20 место – 4 балла; 21-30 место – 3 балла; 31-40 место – 2 балла; 41-50 место – 1 балл все ниже 0 баллов</p>	<p>Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна.</p> <p>Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку) (по голове)</p>	4 м - 1 балл (1 м + 1 балл)	Антропометрические данные	<p>Соотношение рост минус вес</p> <p>>100 – 0 баллов 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 и более – 3 балла</p>
	мальчики	50 м на спине	<p>Техника + время: соответствует технике плавания на спине -3 балла; допущена 1 ошибка – 2 балла; допущена до 3 ошибок – 1 балл; не соответствует – 0 баллов</p> <p>1-15 место – 5 баллов 16-30 место – 4 балла; 31-45 место – 3 балла; 46-60 место – 2 балла; 61-75 место – 1 балл все ниже 0 баллов</p>	<p>Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна.</p> <p>Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку) (по голове)</p>	4 м - 1 балл (1 м + 1 балл)	Антропометрический данные	<p>Соотношение рост минус вес</p> <p>>100 – 0 баллов 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 и более – 3 балла</p>

НП-2 (9 лет)	девочки	50 м вольный стиль	1-3 место– 10 баллов 4-6 место - 9 баллов 7-9 место - 8 баллов 10-12 место - 7 баллов 13-15 место - 6 баллов 16-18 место - 5 баллов 19-21 место - 4 место 22-24 место - 3 балла 25-27 место - 2 балла 28-30 место - 1 балл, все ниже 0 баллов	100 м комплексное плавание	1-3 место – 10 баллов 4-6 место - 9 баллов 7-9 место - 8 баллов 10-12 место - 7 баллов 13-15 место - 6 баллов 16-18 место - 5 баллов 19-21 место - 4 балла 22-24 место - 3 балла 25-27 место - 2 балла 28-30 место - 1 балл все ниже 0 баллов	50 м брасс	1-3 место – 10 баллов 4-6 место - 9 баллов 7-9 место - 8 баллов 10-12 место - 7 баллов 13-15 место - 6 баллов 16-18 место - 5 баллов 19-21 место - 4 место 22-24 место - 3 балла 25-27 место - 2 балла 28-30 место - 1 балл все ниже 0 баллов
	мальчики	50 м вольный стиль	1-4 место– 10 баллов 5-8 место - 9 баллов 9-12 место - 8 баллов 13-16 место - 7 баллов 17-20 место - 6 баллов 21-24 место - 5 баллов 25-28 место - 4 место 29-32 место - 3 балла 33-36 место - 2 балла 37-40 место - 1 балл, все ниже 0 баллов	100 м комплексное плавание	1-4 место– 10 баллов 5-8 место - 9 баллов 9-12 место - 8 баллов 13-16 место - 7 баллов 17-20 место - 6 баллов 21-24 место - 5 баллов 25-28 место - 4 место 29-32 место - 3 балла 33-36 место - 2 балла 37-40 место - 1 балл все ниже 0 баллов	50 м брасс	1-4 место– 10 баллов 5-8 место - 9 баллов 9-12 место - 8 баллов 13-16 место - 7 баллов 17-20 место - 6 баллов 21-24 место - 5 баллов 25-28 место - 4 место 29-32 место - 3 балла 33-36 место - 2 балла 37-40 место - 1 балл все ниже 0 баллов

Минимальное количество баллов **6 баллов для залов** на зачисления на следующий этап

Минимальное количество баллов **20 баллов (8 баллов для НП-1 (8 лет)) для технического мастерства** на зачисление на следующий этап

На следующий этап зачисляются только здоровые спортсмены (справка о группе здоровья) при условии выполнений ими тестирования (КПН) и необходимых разрядных требований.

Численный состав групп лимитируется планом комплектования СШОР.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления на тренировочный этап
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 1000 метров 5,50 мин,с – 1 балл	Бег на 1000 метров 6,20 мин,с – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 13 раз - 1 балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 7 раз - 1 балл
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) + 4 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) + 5 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 9,30 с – 1 балл	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 9,50 с – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 140 см – 1 балл	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 130 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 4 м - 1 балл	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 3,5 м - 1 балл
Выкрут прямых рук вперед-назад 60 см 3 раза - 1 балл	Выкрут прямых рук вперед-назад 60 см 3 раза - 1 балл
Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку) (по голове) 7 м - 1 балл (2 м + 1 балл)	Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку) (по голове) 8 м - 1 балл (2 м + 1 балл)

Техническое мастерство

этап подготовки		Дистанция 1	Результат	Дистанция 2	Результат	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
Т(СС)-1	девушки	100м комплексное плавание	проплывание на технику			Первенство СШОР	3 разряд / 1 юношеский
	юноши	100м комплексное плавание	проплывание на технику			Первенство СШОР	1 юн / 2юн разряд
Т(СС)-2	девушки	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 3 разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 3 разряда	Первенство СШОР	2 / 3 разряд
	юноши	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 1 юношеского разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 1 юношеского разряда	Первенство СШОР	3 разряд / 1 юношеский
Т(СС)-3	девушки	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 3 разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 2 разряда	Первенство СШОР, первенство СПб	не ниже 2 разряда
	юноши	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 3 разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 3 разряда	Первенство СШОР	не ниже 3 разряда
Т(СС)-4	девушки	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 2 разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 2 разряда	Первенство СШОР, первенство СПб	1/2 разряд

	юноши	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 3 разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 2 разряда	Первенство СШОР, первенство СПб	не ниже 2 разряда
Т(СС)-5	девушки	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 1 разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 1 разряда	Первенство СШОР, первенство СПб	1/КМС
	юноши	200м комплексное плавание	проплывание на технику, не ниже норматива 1 разряда	Основная дистанция	проплывание на технику, не ниже норматива 1 разряда	Первенство СШОР, первенство СПб	не ниже 1 разряда

Обязательное условие для допуска к сдаче контрольно-переводных нормативов является наличие минимального уровня спортивной подготовки (разряд ЕВСК) и участие в соревнованиях.

В день сдачи КПН, спортсмены должны проплыть дистанции на результат этапа поступления (не учитывая имеющийся разряд).

Все нормативы оцениваются в 1 балл, за исключением скольжения минимальный норматив 7 м - 1 балл, каждые +2 м - + 1 балл

Минимальное количество баллов **9 баллов (Т(СС)-1 - 7 баллов)** для зачисления на следующий этап

На следующий этап зачисляются только здоровые спортсмены (справка спортивного диспансера) при условиях выполнений ими тестирования (КПН) и необходимых разрядных требований.

Численный состав групп лимитируется планом комплектования СШОР.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ССМ

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 2000 метров 9,20 мин, с – 1 балл	Бег на 2000 метров 10,40 мин, с – 1 балл
Подтягивание из виса на высокой перекладине 8 раз - 1 балл +2 раза + 1 балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз - 1 балл +2 раза + 1 балл
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +9 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +13 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 8,00 с – 1 балл	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта 9,00 с – 1 балл
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 190 см – 1 балл	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 165 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 5,3 м - 1 балл	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 4,5 м - 1 балл
Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 5 раз - 1 балл	Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 5 раз - 1 балл
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги 45 см - 1 балл	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги 35 см - 1 балл
Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде ежа на груди, рука вперед (в стрелочку). Дистанция 11 метров. 6,7с - 1 балл	Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде ежа на груди, рука вперед (в стрелочку). Дистанция 11 метров. 7с - 1 балл

Техническое мастерство	
КМС / МС	КМС / МС
200м комплексное плавание техника 1 балл время по нормативу 1 спортивного разряда	200м комплексное плавание техника 1 балл время по нормативу 1 спортивного разряда
Основная дистанция по нормативу не ниже КМС разряда	Основная дистанция по нормативу не ниже КМС разряда
Участие в первенстве СШОР, СПб, России	Участие в первенстве СШОР, СПб, России

Обязательное условие для допуска к сдаче контрольно-переводных нормативов является наличие минимального уровня спортивной подготовки (разряд ЕВСК) и участие в соревнованиях.

Все нормативы оцениваются в 1 балл, за исключением подтягиваний у юношей минимальный норматив 8 раз – 1 балл, каждые +2 раза - + 1 балл, у девушек отжимания минимальный норматив 15 раз – 1 балл, каждые +2 раза - + 1 балл.

В день сдачи КПН, спортсмены должны проплыть дистанции на результат этапа поступления (не учитывая имеющийся разряд).

Минимальное количество баллов **10 баллов** на зачисление на следующий этап

На следующий этап зачисляются только здоровые спортсмены (справка спортивного диспансера) при условиях выполнений ими тестирования (КПН) и необходимых разрядных требований.

Численный состав групп лимитируется планом комплектования СШОР.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап ВСМ

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки	
Бег на 30 метров 4,70 с – 1 балл	Бег на 30 метров 5,00 с – 1 балл
Бег на 2000 метров 8,40 мин – 1 балл	Бег на 2000 метров 10,00 мин – 1 балл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 36 раз - 1 балл +2 раза + 1 балл	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 20 раз - 1 балл +2 раза + 1 балл
Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +11 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов	Наклон вперед из положения стоя, на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +15 см фиксирование на 3 секунды – 1 балл выше или не фиксирование – 0 баллов
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 215 см – 1 балл	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 180 см – 1 балл
Нормативы специальной физической подготовки	
Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 7,5 м - 1 балл	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. 5,3 м - 1 балл
Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 5 раз - 1 балл	Выкрут прямых рук вперед-назад 50 см 5 раз - 1 балл
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги 50 см - 1 балл	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги 40 см - 1 балл
Подтягивание из виса на высокой перекладине 12 раз - 1 балл +2 раза + 1 балл	Подтягивание из виса на высокой перекладине 7 раз - 1 балл +2 раза + 1 балл
Техническое мастерство	
МС	МС

200м комплексное плавание техника 1 баллов время по нормативу КМС спортивного разряда	200м комплексное плавание техника 1 баллов время по нормативу КМС спортивного разряда
Основная дистанция по нормативу не ниже КМС разряда	Основная дистанция по нормативу не ниже КМС разряда
Участие в первенстве СШОР, СПб, России	Участие в первенстве СШОР, СПб, России

Обязательное условие для допуска к сдаче контрольно-переводных нормативов является наличие минимального уровня спортивной подготовки (разряд ЕВСК) и участие в соревнованиях.

Все нормативы оцениваются в 1 балл, за исключением подтягиваний и отжиманий минимальный норматив оценивается в 1 балл, каждые +2 раза - 1 балл

В день сдачи КПН, спортсмены должны проплыть дистанции на результат этапа поступления (не учитывая имеющийся разряд).

Минимальное количество баллов **11 баллов** для зачисления на следующий этап

На следующий этап зачисляются только здоровые спортсмены (справка спортивного диспансера) при условии выполнения ими тестирования (КПН) и необходимых разрядных требований.

Численный состав групп лимитируется планом комплектования СШОР.