

1. Нормативы для перевода и зачисления в группы на этапе начальной подготовки (после первого года обучения).

Технические правила исполнения и критерии оценки.

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Подсчет Примечание / Кол-во баллов
Сила	1. Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 3-х раз</u> (спорт подготовка 2 ступень)	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Колени стопы дотянуты.	Считается кол-во правильно выполненных. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
Гибкость	2. И.п. «Лежа на спине», перейти в положение сидя <u>не менее 5 раз</u> (спорт подготовка 2 ступень)	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. 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> (спорт подготовка 2 ступень)	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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Продольный шпагат <u>не более 15 см от бедра до пола</u> (спорт подготовка 2 ступень)	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 25 см до пола</u> (спорт подготовка 2 ступень)	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	<u>Макс. кол-во 5 баллов.</u> 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>) (спорт подготовка 2 ступень)	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.) (спорт подготовка 2 ступень)	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. Прыжки 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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	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. Устанавливается место в зависимости от показанного времени. Минимальное время = максимальное место. 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.

Примечание:

1. Оценка спортивных результатов (выполнения ВСЕХ нормативов) производится путем суммирования мест (баллов), набранных по всем нормативам.
2. Наилучший результат дает наименьшее место.
3. в 2023-2023 г. сдают нормативы спортсмены НП-1 2015 г.р. (Мань О.А., Михневич Е.А., Голвановская А.А).

2. Нормативы для перевода и зачисления в группы на тренировочном этапе Т(СС)-1 (после этапа НП).

Технические правила исполнения и критерии оценки.

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Подсчет Примечание / Кол-во баллов
Сила	1. Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки <u>не менее 7-ми раз</u> (10-ти раз спорт подг.) (спорт подготовка 2 ступень)	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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	2. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 7-ми раз</u> (10-ти раз спорт подг.) (спорт подготовка 2 ступень)	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. 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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке <u>не менее 2-х секунд</u> (5 сек спорт подг.) (спорт подготовка 2 ступень)	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> (спорт подготовка 2 ступень)	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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	6. И.п. «Лежа на спине», подъем ног до касания пола пальцами ног за головой <u>не менее 9 раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек.	Считается кол-во правильно выполненных. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов

		Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи и лопатки прижаты к полу.	
	7. Продольный шпагат <u>бедра касаются пола</u>	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	<u>Максимальное кол-во 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении.
	8. Поперечный шпагат <u>не более 11 см до пола</u> <i>(спорт подготовка 2 ступень)</i>	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).	<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 55 см, фиксация 5 сек.</u>) <i>(спорт подготовка 2 ступень)</i>	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).	<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
Скоростно - силовые Качества	10. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 сек. (= выпрыг) <u>Не менее 4 раз</u>	1. Ноги вместе.	Считается кол-во правильно выполненных. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов

	(спорт подготовка 2 ступень)	2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.	
	11. Плавание 200 м. <u>Не более 4 минут 30 сек.</u>	Комплексное плавание 200 м. (в полной координации: «баттерфляй», кроль на спине, брасс, кроль на груди).	Учитывается время проплытия дистанции. Устанавливается место в зависимости от показанного времени. Минимальное время = максимальное место. Более 4,30 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. Проныр (ныряние под водой) <u>25 м (балл)</u>	1. Полностью нахождение под водой, отсутствие брызг 2. Техника выполнения проныра – «ноги дельфин» 3. Старт и финиш касаясь края бассейна (от / до бортика)	За каждый вдох (выныривание из под воды и взятие вдоха) снимается 1 балл. Упражнение выполнено без вдохов 25 м = 5 баллов
	15. Проплытие 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

Примечание: в 2022-2023 г. сдают нормативы спортсмены **НП-2 2014 г.р.** (Мань О.А., Михневич Е.А., Голвановская А.А).

1. Оценка спортивных результатов (выполнения ВСЕХ нормативов) производится путем суммирования мест (баллов), набранных по всем нормативам.
2. Наилучший результат дает наименьшее место.

**3. Нормативы для перевода и зачисления В группы Т(СС) второго, третьего года обучения (Т(СС) - 2, 3).
Нормативы, технические правила исполнения и критерии оценки (этап Т(СС), этап спортивной специализации).**

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Подсчет Примечание / Кол-во баллов
Сила	1. Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (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. Выполняется в положении «упор лежа» до касания грудью кубика.	Считается максимальное кол-во правильно выполнено за 30 сек. 10 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 10-ти раз</u> (выполняется при необходимости)	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. 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. 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 максимальное кол-во правильно выполненных раз. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в висе 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 секунд = 0 баллов
Гибкость	5. И.п. «Лежа на спине», руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (=сед) <u>не менее 12 раз.</u> <u>При отдельном согласовании тренерским составом возможна замена</u> на	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в «стрелочке», за затылком, дотянуты, локти выпрямлены. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног (колен) спина прямая. Туловище поднимается до вертикали,	Считается кол-во правильно выполненных. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов

	аналогичный норматив: из положения «лежа на животе», подъем и наклоны туловища вверх, руки в стрелку.	положение «стрелочки» фиксировано на протяжении всего выполнение упражнения. Туловище поднимается до вертикали, положение «стрелочки» фиксировано на протяжении всего выполнение упражнения.	
	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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	7. Продольный шпагат (7.1 – правая нога. 7.2 – левая нога) <u>бедра касаются пола</u> Выполняется со скамьи.	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 7. Руки на полу. Отведены назад. Положение туловища – вертикально.	Максимальное кол-во 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении.
	8. Поперечный шпагат <u>не более 10 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 или при согласовании «стоя» (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).	<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

		4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (0,3- - 0,5 балла).	Не более 35 см = 2 балла Не более 20 см = 3 балла Не более 15 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов При моментальном положении «в О» - добавляется +1 балл.
Скоростно - силовые качества	10. Прыжки толчком двух ног приседа из положения «2я позиция широкая» за 30 сек. (= выпрыг) <u>Не менее 5 раз</u>	1. Положение ног – широкая 2я позиция выворотная. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 3. Остановка после прыжка – таз-колени на одной на линии.	Считается максимальное кол-во правильно выполненных раз.
	<u>11. Плавание.</u>	11.1. Плавание 100 м «вольный стиль» - 45 секунд максимум. 11.2. Плавание 200 м комплексное плавание с пронырами без учета времени.	Учитывается время проплывания дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени. Меньшее время = меньшее место. Более 45 секунд = 0 баллов
Техническое мастерство	12. Техническая программа (технические элементы) <u>При отдельном согласовании тренерским составом.</u>	Техническая подготовка на воде (на основании программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание). Выполнение элементов фигур и оценка технического мастерства их выполнения. Также могут учитываться результаты выступлений на основных стартах – ПСПб, ПР, ПСЗФО (решением тренерского совета).	Оценка тренером по 5-ти бальной системе на основании требований к выполнению технических элементов по правилам FINA. Результаты выступлений на стартах учитываются по рейтингу (= месту), занятому на данных стартах среди спортсменок школы.

Примечание: в 2022-2023 г. сдают нормативы спортсмены:

Т(СС)-1 2013 г.р. (Козлова А.П., Дубрава Е.Ю.) – переход в группу Т(СС)-2.

Т(СС)-2 2012 г.р. (Копылова Л.М.) – переход в группу Т(СС)-3.

**4. Нормативы для перевода и зачисления В группы тренировочного этапа четвертого года обучения (Т(СС)- 4).
Нормативы, технические правила исполнения и критерии оценки (этап Т(СС), этап спортивной специализации).**

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Сила	1. Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (при согласовании в стойке на руках = отжимания) <u>не менее 10-ти раз</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в «планке» (либо в вертикальной стойке), локти прижаты к туловищу. Выполняется в положении «упор лежа» до касания грудью кубика (либо без потери равновесия и вертикального положения тела).	Считается максимальное кол-во правильно выполненных за 30 сек. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	2. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 10-ти раз</u> (выполняется при необходимости)	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. 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. 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 максимальное кол-во правильно выполненных раз. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке <u>не менее 5-ти секунд</u> (выполняется при необходимости)	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 секунд = 0 баллов
Гибкость	5. И.п. «Лежа на спине», руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (=сед) <u>не менее 12 раз</u> <u>При отдельном согласовании тренерским составом возможна замена</u>	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в «стрелочке», за затылком, дотянуты, локти выпрямлены. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног (колен) спина прямая. Туловище поднимается до вертикали,	Считается кол-во правильно выполненных. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов

	на аналогичный норматив: из положения «лежа на животе», подъем и наклоны туловища вверх, руки в стрелку.	положение «стрелочки» фиксировано на протяжении всего выполнения упражнения.	
	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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	6. Захват ноги назад на середине, стойка на одной ноге (альтернатива)	Стойка на одной ноге. Положение стопы – 6-я позиция. Ноги дотянуты, колени прямые, не развернуты. Удержание ноги на середине.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие мин. 5 сек. (на каждой ноге). Оценивается техническое исполнение упражнения.
	7. Продольный шпагат 7.1 – правая нога. 7.2 – левая нога) <u>бедра касаются пола</u> Выполняется со скамьи.	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 7. Руки на полу. Отведены назад. Положение туловища – вертикально.	Максимальное кол-во 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.
	8. Поперечный шпагат <u>не более 10 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 исполнения. 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 или при согласовании «стоя» (расстояние от стоп до пальцев рук <u>не более 50 см, фиксация 5 сек.</u>) Руки захватывают щиколотки.	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).	<u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние между пальцами и пятками:

	Положение «капелька».	4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (0,3- - 0,5 балла). 5. Руки захватывают щиколотки. Положение «капелька».	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 При моментальном положении «в О» - добавляется +1 балл.
Техническое мастерство (дополнительные тесты)			
	10. Переворот назад с остановкой в вертикальный шпагат.	Выполняется гимнастическое упражнение «переворот назад» из положения «стоя, руки вверх». Нога должна быть зафиксирована в вертикальном положении. Фиксация 5 сек. После фиксации происходит смена ног. Фиксация другой ноги также 5 сек. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально. Положение тела закреплено, нет перекоса, локти прямые, прогиб максимальный.	Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u>
	11. «Ариана» в стойке на голове	Упражнение «Ариана» в стойке на голове. Сохранение равновесия. Необходимо показать левый шпагат, затем в горизонтальной плоскости прокрутить ноги в поперечный, далее в правый шпагат. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие. Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u> Выставляется 3 оценки за 3 вида шпагата.
Скоростно-силовые качества	12. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 30 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 максимальное кол-во правильно выполненных раз.
	<u>13. Плавание.</u>	10.1. Плавание 100 м «вольный стиль» - На время. 10.2. Плавание 100 м «комплекс» - с учетом времени и выставлением оценки за технику плавания. 10.3. Плавание 200 м комплексное плавание с пронырами - с учетом времени и выставлением оценки за технику плавания.	Учитывается время проплывания дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени и места. Оценка за технику плавания – от «1» до «5» баллов.
Техническое мастерство	14. Техническая программа (технические элементы) 14.1. Выпрыгивание за 30 сек. из воды вверх на оценку (руки наверх).	Техническая подготовка на воде (на основании программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание).	Оценка тренером по 5-ти бальной системе на основании требований к выполнению технических элементов по правилам FINA.

	<u>При отдельном согласовании тренерским составом.</u>	Выполнение элементов фигур и оценка технического мастерства их выполнения. Также могут учитываться результаты выступлений на основных стартах – ПСПб, ПР, ПСЗФО (решением тренерского совета).	Результаты выступлений на стартах учитываются по рейтингу (= месту), занятому на данных стартах среди спортсменок школы.
	15. 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
	16. 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

Примечание: в 2022-2023 г. сдают нормативы спортсмены: **Т(СС)-3 2011 г.р.** (Бебякина Е.О., Дубрава Е.Ю.) – переход в группу Т(СС)-4.
Возрастная категория «юноши» (13-15 лет) – 2009-2011 г.р.

**5. Нормативы для перевода и зачисления в группы Т(СС) четвертого, пятого года обучения (Т(СС)-4, Т(СС)-5),
совершенствования спортивного мастерства.**

**Нормативы, технические правила исполнения и критерии оценки (этап Т(СС), ССМ, этап спортивной специализации),
2010-2008 г.р.**

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Этап Т(СС)-4 Т(СС)-5	Этап ССМ	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Сила	1. Сгибание-разгибание рук в стойке на руках (= отжимания) <u>не менее 10-ти раз</u>	+	+	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в вертикальной стойке. Выполняется сгибание-разгибание рук без потери равновесия и вертикального положения тела.	Считается максимальное кол-во правильно выполнены за 30 сек. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	2. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» <u>не менее 10-ти раз</u> (выполняется при необходимости)	+		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. 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. 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 максимальное кол-во правильно выполненных раз. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке <u>не менее 5-ти секунд</u> (выполняется при необходимости)	+		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 секунд = 0 баллов

Гибкость	5. И.п. «Лежа на спине», руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (=сед) <u>не менее 12 раз</u>	+	+	Мин. = 9 раз.	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в «стрелочке», за затылком, дотянуты, локти выпрямлены. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног (колен) спина прямая. Туловище поднимается до вертикали, положение «стрелочки» фиксировано на протяжении всего выполнения упражнения.	Считается кол-во правильно выполненных. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов <u>При отдельном согласовании тренерским составом возможна замена</u> на аналогичный норматив: из положения «лежа на животе», подъем и наклоны туловища вверх, руки в стрелку.
	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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	6. Переворот назад с остановкой в вертикальный шпагат. (= альтернатива)	+	+		Выполняется гимнастическое упражнение «переворот назад» из положения «стоя, руки вверх». Нога должна быть зафиксирована в вертикальном положении. Фиксация 5 сек. После фиксации происходит смена ног. Фиксация другой ноги также 5 сек. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально. Положение тела закреплено, нет перекоса, локти прямые, прогиб максимальный.	Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u>
	7. «Ариана» в стойке на голове (= ШПАГАТ продольный / 8. ШПАГАТ поперечный)	+	+		Упражнение «Ариана» в стойке на голове. Сохранение равновесия. Необходимо показать левый шпагат, затем в горизонтальной плоскости прокрутить ноги в поперечный, далее в правый шпагат. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие. Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u> Выставляется 3 оценки за 3 вида шпагата.
	9. «Мост» из положения «стоя» (лежа на спине). Расстояние от стоп до пальцев рук 0 см (не более 50 см), фиксация 5 сек.	+	+		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).	<u>Выполняется на оценку однократно.</u> <u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> При моментальном положении «в О» - добавляется +1 балл. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.

				4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (0,3- - 0,5 балла).	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 30 сек. (= выпрыг) из глубокого приседа «плие». <u>Не менее 5 раз</u>	+	+	1. Ноги вместе, упор присев – глубокий присед «плие». 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.	Считается максимальное кол-во правильно выполненных раз. 5 раз правильно выполненных = 1 балл. За каждый последующий прибавляется + 1 балл.
	<u>11. Плавание.</u>	+	+	11.1. Плавание 100 м «вольный стиль» - с учетом времени. 11.2. Плавание 200 м «комплекс» - с учетом времени. 11.3. Плавание 100 м «спец» комплекс с пронырами с учетом времени: 25 м правая б/н, 25 м проныр, 25 м эгбите (на середине выпрыгивания с двумя руками вверх), 25 правый шпагат.	8.1. Учитывается время проплыва. 8.2. Учитывается время проплыва. 8.3. Оценивается время проплывания и оценка технического выполнения: (5ти бальная шкала). Составляется рейтинг, в зависимости от показанного времени и места и соответствие баллов (штрафов). Оценка за технику плавания – от «1» до «5» баллов.
Техническое мастерство	12. Техническая программа (технические элементы) <u>При отдельном согласовании тренерским составом.</u>	+	+	Техническая подготовка на воде (на основании программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание). Выполнение элементов фигур и оценка технического мастерства их выполнения. Также могут учитываться результаты выступлений на основных стартах – ПСПб, ПР, ПСЗФО (решением тренерского совета).	Оценка тренером по 5-ти бальной системе на основании требований к выполнению технических элементов по правилам FINA. Результаты выступлений на стартах учитываются по рейтингу (= месту), занятому на данных стартах среди спортсменок школы. Учитывается среднее место по рейтингу.
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).				

Примечание: в 2022-2023 г. сдают нормативы спортсмены групп **Т(СС)-4 (2010, 2009 г.р.), Т(СС)-5 (2009, 2010 г.р.), ССМ (2008-2007 г.р.)** – (Васькович А.С., Салмина А.С., Михневич Е.А., Рослякова К.В., Мань О.А., Жданова А.В.) – переход в группы **Т(СС)-5, ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3** согласно плану комплектования школы. Возрастная категория «юноши» (13-15 лет) – 2009-2011 г.р.

6. Нормативы для перевода и зачисления в группы ССМ, ВСМ.

Нормативы, технические правила исполнения и критерии оценки (этап СС-ВСМ), 2007 г.р. и старше.

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 стойке на руках (= отжимания)	+	+	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в вертикальной стойке. Выполняется сгибание-разгибание рук без потери равновесия и вериткального положения тела.	Считается максимальное кол-во правильно выполнено за 30 сек. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	2. Подтягивание из виса на перекладине <u>не менее 6 раз</u>	+	+	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в висе. Выполняется подъем тела до уровня подбородка выше перекладины, без потери равновесия и колебания тела.	Считается максимальное кол-во правильно выполнено за 30 сек. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	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. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
	4. Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке <u>не менее 5-ти секунд (выполняется при необходимости)</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 секунд = 0 баллов
	5. И.п. «Лежа на спине», руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед до касания грудью коленей (=сед) <u>не менее 9 раз</u>	+	.	Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в «стрелочке», за затылком, дотянуты, локти выпрямлены. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног (колен) спина прямая. Туловище поднимается до вертикали, положение «стрелочки» фиксировано на протяжении всего выполнение упражнения.	Считается кол-во правильно выполненных. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов

	6. И.п. «Стоя» наклон вперед с удержанием захвата ног	+ Мин. = 15 сек	+ Мин. = 30 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.
Гибкость	7. «Ариана» в стойке на голове (= ШПАГАТ продольный / 8. ШПАГАТ поперечный)	+	+	Упражнение «Ариана» в стойке на голове. Сохранение равновесия. Необходимо показать левый шпагат, затем в горизонтальной плоскости прокрутить ноги в поперечный, далее в правый шпагат. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие. Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u> Выставляется 3 оценки за 3 вида шпагата.
	9. «Мост» из положения «стоя». Расстояние от стоп до пальцев рук 0 см., <u>фиксация 5 сек.</u>	Расст-е 40 см макс.	Расст-е 35 см макс.	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>Выполняется на оценку однократно.</u> <u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> При моментальном положении «в О» - добавляется +1 балл. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Также учитывается расстояние между пальцами и пятками, не более 4 (35) см.
	9.1. Переворот назад с остановкой в вертикальный шпагат.	+	+	Выполняется гимнастическое упражнение «переворот назад» из положения «стоя, руки вверх». Нога должна быть зафиксирована в вертикальном положении. Фиксация 5 сек. После фиксации происходит смена ног. Фиксация другой ноги также 5 сек. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально. Положение тела закреплено, нет перекоса, локти прямые, прогиб максимальный.	Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u>
Скоростно - силовые качества	10. Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа «плие» за 30 сек. (= выпрыгивание)	Мин. = =15 раз	Мин. = 20 раз	1. Ноги вместе, упор присев (глубокий) – глубокий присед «плие». 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 менее 1,30 (не более 2,50). 11.2. Плавание 200 м «комплекс» - с учетом времени – оценка за технику плавания и рейтинг по времени. 11.3. Плавание 1000 м вольный стиль – без учета времени – слад / не сдал 11.4. Плавание 200 м комплексное плавание с пронырами без учета времени. 11.5. плавание 100 м. СПЕЦ. Комплекс: балетная нога – проныр – эгбите с 3 выпрыгиваниями – шпагат.	Учитывается время проплывания дистанции. Рейтинг, в зависимости от показанного времени = занятое место Оценка за технику плавания – от «1» до «5» баллов (может быть выставлена дополнительно).
Выносливость	12. Стойка на руках на полу	+ Мин. = 10 сек	+ Мин. = 10 сек	Для группы ВСМ – отведение ног в шпагат. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально. Положение тела закреплено, нет перекоса, локти прямые, вертикаль максимальная.	Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u>
Техническое мастерство	13. Техническая подготовка. <u>При отдельном согласовании тренерским советом.</u>		+	Техническая подготовка на воде (на основании программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание). Выполнение элементов фигур и оценка технического мастерства их выполнения. Также могут учитываться результаты выступлений на основных стартах – ПСПб, ПР, ПСЗФО (решением тренерского совета).	Оценка тренером по 5-ти бальной системе на основании требований к выполнению технических элементов по правилам FINA. Результаты выступлений на стартах учитываются по рейтингу (= месту), занятому на данных стартах среди спортсменок школы.
Дополнительно	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 (или по результатам выступлений на соревнованиях согласно КП СПб и РФ).				

Примечание: в 2022-2023 г. сдают нормативы спортсмены групп **ССМ, ВСМ (2007 г.р. и старше) совместно – переход в возрастную категорию «юниоры» (15 -18 лет)**. Все тренеры, согласно плану комплектования школы.