

Приложение № 3 к Регламенту проведения индивидуального (конкурсного) отбора кандидатов на зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «прыжки в воду»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Бег на 30 м	с	не более		Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для мальчиков: 6,9 сек – 1 балл, 6,7 сек – 2 балла, 6,5 сек – 3 балла, 6,3 сек – 4 балла, 6,1 сек – 5 баллов, Более 6,9 сек – 0 баллов. Для девочек: 7,1 сек – 1 балл, 6,9 сек – 2 балла, 6,7 сек – 3 баллов, 6,5 сек – 4 баллов, 6,3 сек – 5 баллов, Более 7,1 сек – 0 баллов.
			6,9	7,1		
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний	Считается кол-во правильно выполненных повторений. Для мальчиков 7 раз -1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Максимальное кол-во 5 баллов за упражнение. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
			7	4		

				и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью платформы (предмета) высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук	Для девочек 4 раза -1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Максимальное кол-во 5 баллов за упражнение. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)	Для мальчиков + 1 см – 1 балл, + 3 см -2 балла, + 5 см – 3 балла +6 см – 4 балла +7 см – 5 баллов Менее необходимого расстояния = 0 баллов. Для девочек + 3 см - 1 балл, + 5 см -2 балла + 7 см – 3 балла. +9 см – 4 балла +11 см – 5 баллов Менее необходимого расстояния = 0 баллов.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.	Для мальчиков 110 см – 1 балл, за каждые дополнительные 5 см – 1 балл. Менее необходимого расстояния = 0 баллов. Для девочек
			110	105	

				3 попытки.	105 см – 1 балл, за каждые дополнительные 5 см – 1 балл. Менее необходимого расстояния = 0 баллов.
5.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее 5	Упражнение выполняется в прямом положении. Тело не должно быть согнуто ни в бедрях, ни в коленях. Стопы должны быть вместе, подняться на носки, руки прямые подняты вверх	Считается количество секунд правильно выполненного упражнения 5 сек – 1 балл, менее 5 сек - 0 баллов
6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5	Считается количество правильно выполненных упражнений (ноги вместе, колени и носки должны быть натянуты и при поднятии ног угол должен доходить до 90°)	Считается количество раз правильно выполненного упражнения 5 раз – 1 балл, 6 раз – 3 балла 7 раз – 5 баллов
7.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее 5	В положении «угол» колени и носки должны быть натянуты, ноги вместе, угол должен быть 90°.	Считается количество секунд правильно выполненного упражнения 5 сек -1 балл 6 сек - 3 балла 7 сек – 5 баллов
8.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее 8	Считается количество правильно выполненных раз. Прыжок выполняется двумя ногами одновременно на возвышенность и с нее на пол.	8 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 14 раз – 3 балла 16 раз - 4 балла 18 раз – 5 баллов
9.	Упражнение «мост»	см		Из положения лежа на спине выход в положение «мост» с фиксацией 5 секунд.	Расстояние от стоп до пальцев рук 45 см – 1 балл. Более 45 см – 0 баллов
10.	Батут 20 «А» на спину			Падение спиной на батут прямым туловищем. При падении на батут тело не должно быть согнуто ни в бедрах, ни в коленях. Стопы должны быть вместе, носки натянуты. 2 попытки	Оценка техники максимум 5 баллов Согнутые коленные суставы минус 1 балл Приземление с расслабленными стопами минус 1 балл При сгибании тазобедренного сустава до 45° в полете и при приземлении минус 3 балла

					При падении на мат в положении сидя – 0 баллов
11.	Ходьба по сухому трамплину			Ходьба до края сухого трамплина и обратно с фиксацией исходного положения из передней и задней стойки. Тело должно быть прямым, голова выпрямлена, а руки прямые. Подход должен быть уверенным, плавным, эстетически приятным и в прямом направлении до конца трамплина	Оценка техники максимум 5 баллов За выполнение каждого параметра начисляется 1балл
12.	Антропометрические данные		Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Оценивается морфологическая составляющая кандидата.	+5 баллов = астеничный тип телосложения, худощавые конечности, плоская грудная клетка, % жира в организме снижен. +3 балла = нормостенический тип телосложения, спортивное телосложение, развитая грудная клетка и широкие плечи 0 баллов = гиперстеническое телосложение, лишний вес, широкие бедра и талия, крупные кости и конечности, живот выступающий преобладает над грудной клеткой +2 балла - при положении стоя у стены, руки вверх, поясница прижата к стене Ровные ноги + 1-2 балла В положении сидя ноги натянуты пятки отрываются от пола + 2 балла; пальцы подогнуты, стопа выгнута + 2 балла Высокий рост минус 2 балла Низкий рост +1 балл