

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Бег на 30 м	с	не более		<p>Бег на 30 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека.</p> <p>Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта.</p> <p>1 попытка</p>	<p>Для мальчиков: Более 6,9 с - 0 баллов 6,9 с – 1 балл 6,7 с – 2 балла 6,5 с – 3 балла 6,3 с – 4 балла 6,1 с – 5 баллов 5,9 с – 6 баллов 5,7 с – 7 баллов 5,5 с – 8 баллов 5,3 с – 9 баллов Менее 5,1 с - 10 баллов</p> <p>Для девочек Более 7,1 с – 0 баллов 7,1 сек – 1 балл 6,9 с -2 балла 6,7 с – 3 балла 6,5 с – 4 балла 6,3 с -5 баллов 6,1 с -6 баллов 5,9 с – 7 баллов 5,7 с – 8 баллов 5,5 с – 9 баллов Менее 5,3 с – 10 баллов</p>
			6,9	7,1		

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		<p>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 и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Считается кол-во правильно выполненных повторений.</p> <p>Для мальчиков Менее 7 раз- 0 баллов 7 раз- 1 балл 8 раз- 2 балла 9 раз- 3 балла 10 раз- 4 балла 11 раз- 5 баллов 12 раз- 6 баллов 13 раз- 7 баллов 14 раз- 8 баллов 15 раз- 9 баллов Более 15 раз- 10 баллов</p> <p>Для девочек Менее 4 раза - 0 баллов 4 раза- 1 балл 5 раз- 2 балла 6 раз- 3 балла 7 раз- 4 балла 8 раз- 5 баллов 9 раз- 6 баллов 10 раз- 7 баллов 11 раз- 8 баллов 12 раз- 9 баллов Более 12 раз- 10 баллов</p>
			7	4		
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		<p>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</p>	<p>Для мальчиков Менее + 1 см - 0 баллов +1 см – 1 балл +3 см -2 балла +5 см – 3 балла +7 см - 4 балла +9 см - 5 баллов +11 см – 6 баллов +13 см – 7 баллов +15 см - 8 баллов</p>
			+1	+3		

					определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)	+17 см – 9 баллов Более + 17 см – 10 баллов Для девочек Менее + 3 см - 0 баллов +3 см – 1 балл +5 см -2 балла +7 см – 3 балла +9 см - 4 балла +11 см - 5 баллов +13 см – 6 баллов +15 см – 7 баллов +17 см - 8 баллов +19 см – 9 баллов Более + 19 см – 10 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. 3 попытки.	Для мальчиков Менее 110 см - 0 баллов 110 см – 1 балл 115 см – 2 балла 120 см – 3 балла 125 см – 4 балла 130 см – 5 баллов 135 см – 6 баллов 140 см – 7 баллов 145 см – 8 баллов 150 см – 9 баллов Более 155 см – 10 баллов Для девочек Менее 105 см – 0 баллов 105 см – 1 балл 110 см – 2 балла 115 см – 3 балла 120 см – 4 балла 125 см – 5 баллов 130 см – 6 баллов 135 см – 7 баллов 140 см – 8 баллов 145 см – 9 баллов Более 150 см – 10 баллов
			110	105		

5.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		Техника проплывания не оценивается. Проплывание осуществляется в бассейне 25 метров, при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика. Пловец, вставший на дно бассейна во время заплыва, не дисквалифицируется, если он не идет или не отталкивается от дна бассейна. При проплывании разрешено использование одного из вспомогательных средств (доска, пояс, нудл).	Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения 0 баллов.
6.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.	Для мальчиков Более 10,1 с – 0 баллов 10,1 с – 1 балл 10,0 с – 2 балла 9,9 с – 3 балла 9,8 с – 4 балла 9,7 с – 5 баллов 9,6 с – 6 баллов 9,5 с – 7 баллов 9,4 с – 8 баллов 9,3 с – 9 баллов Менее 9,3 с – 10 баллов Для девочек Более 10,6 сек – 0 баллов 10,6 с – 1 балл 10,5 с – 2 балла 10,4 с – 3 балла 10,3 с – 4 балла 10,2 с – 5 баллов 10,1 с – 6 баллов 10,0 с – 7 баллов 9,9 с – 8 баллов 9,8 с – 9 баллов Менее 9,8 с – 10 баллов
			10,1	10,6	По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота ладонью, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. 1 попытка	

7.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		Исходное положение - стоя на месте, ноги параллельно, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок двумя руками мяча вперед на дальность, ноги при этом отрывать нельзя.	<p>Для мальчиков</p> Менее 3,5 м – 0 баллов 3,5 м – 1 балл 4,0 м – 2 балла 4,5 м – 3 балла 5,0 м – 4 балла 5,5 м – 5 баллов 6,0 м – 6 баллов 6,5 м – 7 баллов 7,0 м – 8 баллов 7,5 м – 9 баллов Более 7,5 м – 10 баллов <p>Для девочек</p> Менее 3,0 м - 0 баллов 3,0 м – 1 балл 3,5 м – 2 балла 4,0 м – 3 балла 4,5 м – 4 балла 5,0 м – 5 баллов 5,5 м – 6 баллов 6,0 м – 7 баллов 6,5 м – 8 баллов 7,0 м – 9 баллов Более 7,0 м – 10 баллов
			3,5	3		
8.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание рук в плечевых суставах вперед-назад. Попытка не засчитывается, если локоть (локти) согнуты, плечи прокручиваются поочередно.	Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения 0 баллов
			1			
9.	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов			Рост выше 125 см – 1 балл выше 130 см – 2 балла выше 135 см – 3 балла
			Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.			

				<p>Соотношение рост минус вес 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 – 3 балла</p> <p>Размах рук к росту 0 см – 1 балл + 3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла</p> <p>Рост папы 190 см - 1 балл Рост мамы 175 см - 1 балл</p> <p>Баллы суммируются</p>
10.	Плавательная подготовка	Стрелочка» - прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе	1. Скольжение на груди прямые руки вытянуты вперед за головой, ладонь лежит на тыльной стороне другой руки. Голова опущена в воду. Отталкивание осуществляется ногами от бортика бассейна. Запрещается отталкивание ногами от дна бассейна. Без работы ног. (оценивается дальность скольжения, гидродинамические способности)	<p>Более 7,50 м - 10 баллов 7,00 – 7,49 м – 9 баллов 6,50 – 6,99 м – 8 баллов 6,00 – 6,49 м – 7 баллов 5,50 – 5,99 м – 6 баллов 5,00 – 5,49 м – 5 баллов 4,50 - 4,99 м - 4 балла 4,00 - 4,49 м - 3 балла 3,50 - 4,00 м - 2 балла 3,00 - 3,50 м - 1 балл менее 3,0 м - 0 баллов</p>
			2. Плавание ноги кроль на груди, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Голова опущена в воду. Оценивается дальность проплывания.	<p>7,50 м - 10 баллов 7,00 – 7,49 м – 9 баллов 6,50 – 6,99 м – 8 баллов 6,00 – 6,49 м – 7 баллов 5,50 – 5,99 м – 6 баллов 5,00 – 5,49 м – 5 баллов 4,50 - 4,99 м - 4 балла 4,00 - 4,49 м - 3 балла 3,50 - 4,00 м - 2 балла 3,00 - 3,50 м - 1 балл менее 3,0 м - 0 баллов</p>
			3. Плавание ноги кроль на спине,	<p>Более 9,50 м - 10 баллов 9,00 – 9,49 м – 9 баллов 8,50 – 8,99 м – 8 баллов</p>

			прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Оценивается дальность проплывания.	8,00 – 8,49 м – 7 баллов 7,50 – 7,99 м – 6 баллов 7,00 – 7,49 м - 5 баллов 6,50 - 6,99 м - 4 балла 6,00 - 6,49 м - 3 балла 5,50 - 5,99 м - 2 балла 5,00 - 5,49 м - 1 балл менее 5.0 м – 0 балл
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.				