

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Технические правила исполнения | Критерии оценки |
|-------|--|-------------------|---------------------------|---|---|-----------------|
| | | | мальчики | девочки | | |
| 1. | Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя» | количество раз | не менее | | Упражнение выполняется за 15 сек. | |
| | | | 2 | 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. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок. | <u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов | |
| 2. | Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой | количество раз | не менее | | Упражнение выполняется за 15 сек. | |
| | | | 4 | Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола. | <u>Считается количество правильно выполненных.</u> 4 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов | |
| 3. | Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более | | Упражнение выполняется на полу (ковре) | |
| | | | 40 | 1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала). 3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. 4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед. 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. 6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»). | Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат в «0» (с пола). | |

| | | | | | |
|----|--|-----|----------|---|---|
| 4. | Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более | Упражнение выполняется на полу (ковре) | |
| | | | 40 | <p>Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты.</p> <p>2. Ноги создают одну ровную линию.</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p> | <p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимается 0,5 балла.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат в «0» (с пола).</p> |
| 5. | Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с) | см | не более | | |
| | | | 40 | <p>И.П. Лёжа на груди, руки согнуты, ладонки около груди. Стопы собраны вместе, дотянуты. Колени прогнуты.</p> <p>1. Во время исполнения упражнения колени собраны, стопы дотянуты.</p> <p>2. При прогибе низ живота, таз, бедра не отрываются от пола.</p> <p>Иначе упражнение может называться «рыбка».</p> | <p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пятки до носа = 5 баллов. - Пятки до лба = 4 балла. - Пальцы ног до головы (макушки) = 3 балла. - Между пальцами ног и головой не более 20 см. = 2 балла. - Между пальцами ног и головой более 40 см. = 1 балл. <p>Колени разведены - минус 1 балл.</p> <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения.</p> |
| 6. | Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись | сек | не менее | Упражнение выполняется при удержании не менее 3х сек. | |
| | | | 3,0 | <p>И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе.</p> <p>1. Колени не сгибаются, носки дотянуты.</p> <p>2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам по всей площади соприкосновения.</p> | <p><u>Полное прижатие = 5 баллов.</u></p> <p>Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног.</p> <p>За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.</p> |

| | | не менее | | Упражнение выполняется за 10 сек. | |
|-----|--|----------------|-------------------|---|--|
| 7. | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с | количество раз | 2 | И.П. Глубокий присед. Руки касаются пола на уровне стоп. 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 3. Движение рук в полной амплитуде – от пола до верха и на пол. | Считается количество правильно выполненных. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого количества = 0 баллов Технически неправильно выполненное упражнение = 0 баллов. |
| 8. | Плавание 25 м на спине | мин, сек | без учета времени | Проплывание 25 в положении «на спине» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается. | 1. Руки в стрелочке на спине, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на спине, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на спине, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения = 0 баллов. |
| 9. | Плавание 25 м на груди | мин, сек | без учета времени | Проплывание 25 в положении «на груди» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается. | 1. Руки в стрелочке на груди, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на груди, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на груди, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения = 0 баллов. |
| 10. | Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине) | мин, сек | без учета времени | Проплывание 50 м комбинированно: - 25 м вольным стилем на груди + 25 кроль на спине - Остановки не допускаются | 1. Плавание кроль на груди + кроль на спине в полной координации = 5 баллов 2. Плавание на груди свободным стилем, на спине кроль в полной координации (либо наоборот) = 4 балла |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|--|--|--|---|
| | | | | <p>- Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.</p> | <p>3. Плавание на груди, на спине ногами произвольными движениями = 3 балла 4. Плавание с использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения (в том числе остановка) = 0 баллов.</p> |
| 11. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | <p>Экспертная оценка плавучести и координационных упражнений: Исполнение элементов и положений в воде: 1. Упражнение «звездочка» на груди 2. Упражнение «звездочка» на спине 3. Группировка на спине 4. Кувырок в группировке назад (360 гр) 5. Лежа на спине выполнение основного гребка (движение руками) Упражнения выполняются в нормальном темпе, одно за другим, без длительных остановок.</p> | <p>Оцениваются дополнительные навыки и умения кандидата. Техника исполнения не оценивается. 5 баллов = выполнение всех 5ти элементов 4 балла = выполнение 4х любых элементов 3 балла = выполнение 3х любых элементов 2 балла = выполнение 2х любых элементов 1 балл = выполнение одного любого элемента 0 баллов = не выполнение</p> | |
| 12. | Экспертная оценка данных | Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных | <p>Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды по виду спорта) Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов</p> <p>- рост, вес - тип телосложения - морфологическая составляющая</p> | <p>5 баллов = астенический тип телосложения: - длинные худощавые конечности - плоская грудная клетка - % жира в организме снижен (визуальная оценка)</p> <p>4 балла = смешанный тип телосложения между астеническим и нормостеническим</p> <p>3 балла = нормостенический тип телосложения: - спортивное «крепкое» телосложение - развитая грудная клетка и широкие плечи</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>2 балла = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону нормостеника</p> <p>1 балл = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону гиперстеника</p> <p>0 баллов = гиперстенический тип телосложения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - крупные кости и конечности - широкие бедра и талия - короткие ноги и руки - % жира в организме повышен (визуальная оценка) |
| | | <p>Дополнительно к типу телосложения и морфологии оцениваются</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропорции тела - вид и длина конечностей - подвижность голеностопного сустава - высота подъема - подвижность коленного сустава <p>Оцениваются в положении «стоя», «сидя», ноги вытянуты вперед.</p> <p>И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе.</p> <p>Колени не сгибаются, носки дотянуты.</p> | <p>«+» 1 балл добавляется за каждый критерий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий рост длинные конечности - ровная линия руки и ноги, локтевые и коленные суставы не выступают - пятки отрываются от пола в положении «сидя» (при натянутых коленных суставах) - при натянутых голеностопах – пальцы подогнуты, стопа выгнута (= высокий подъем) - тонкие щиколотки и запястные суставы <p>«-» 1 балл снимается за каждый критерий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий рост, короткие руки и ноги - гиперлордоз поясничного отдела позвоночника - искривления ног по типу X или O - неровная линия руки и ноги, локтевые и коленные суставы выступают (в положении «сидя» в вытянутом положении ног торчат колени) - при натянутых голеностопах – стопа не встает на одну линию с голенью - широкие щиколотка и запястный сустав. |