

Перечень нормативов (контрольных испытаний) оценки готовности для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня 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 30м 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,</p>	<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</p>
			7	4		

					<p>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>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>
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 определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)</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 +17 см – 9 баллов Более + 17 см – 10 баллов</p> <p>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</p>
			+1	+3		
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до</p>	<p>Для мальчиков Менее 110 см - 0 баллов 110 см – 1 балл 115 см – 2 балла 120 см – 3 балла</p>
			110	105		

					<p>ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.</p>	<p>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</p> <p>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</p>
5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		<p>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.</p>	<p>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</p> <p>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</p>
			10,1	10,6	<p>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</p>	

6.	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
			3,5	3		
7.	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов			<p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.</p> <p>Рост</p> выше 125 см – 1 балл выше 130 см – 2 балла выше 135 см – 3 балла
						<p>Размах рук к росту</p> 0 см – 1 балл + 3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла
						<p>Рост папы 190 см - 1 балл Рост мамы 175 см - 1 балл Баллы суммируются</p>

8.	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)	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 - 3,99 м - 2 балла 3,00 - 3,49 м - 1 балл менее 3,0 м - 0 баллов
			2. Плавание ноги кроль на груди, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Голова опущена в воду. Оценивается дальность проплывания.	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 - 3,99 м - 2 балла 3,00 - 3,49 м - 1 балл менее 3,0 м - 0 баллов
			3. Плавание ноги кроль на спине, прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Оценивается дальность проплывания.	Более 9,50 м - 10 баллов 9,00 – 9,49 м – 9 баллов 8,50 – 8,99 м – 8 баллов 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 спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения является наибольшая сумма баллов, набранных при тестировании. Поступающий оценивается по сумме баллов всех тестов, указанных в таблице выше, а также уровня готовности к занятиям.