

Перечень нормативов (контрольных испытаний) оценки готовности для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня 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.
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 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: - нарушение требований к исходному положению;	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. 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.
			7	4		

					<ul style="list-style-type: none"> - 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 		
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+1	+3	<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 + 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.</p> <p>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.</p>
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	110	105	<p>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.</p>	<p>Для мальчиков 110 см – 1 балл, за каждые дополнительные 5 см – 1 балл. Менее необходимого расстояния = 0 баллов.</p> <p>Для девочек 105 см – 1 балл, за каждые дополнительные 5 см – 1 балл. Менее необходимого расстояния = 0 баллов.</p>
5.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее	5		<p>Упражнение выполняется в прямом положении тело не должно быть согнуто ни в бедрах, ни в коленях. Ступни должны быть вместе, а носки натянуты, руки прямые подняты вверх</p>	<p>Считается кол-во секунд правильно выполненного упражнения 5 сек – 1 балл, менее 5 сек - 0 баллов</p>

6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	Считается кол-во правильно выполненных упражнений (ноги вместе, колени и носки должны быть натянуты и при поднятии ног угол должен доходить до 90°)	Считается кол-во раз правильно выполненного упражнения 5 раз – 1 балл, 6 раз – 3 балла 7 раз – 5 баллов
			5		
7.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее	В положении «угол» колени и носки должны быть натянуты, ноги вместе, угол должен быть 90°.	Считается кол-во секунд правильно выполненного упражнения 5 сек -1 балл 6 сек - 3 балла 7 сек – 5 баллов
			5		
8.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	Считается количество правильно выполненных раз. Прыжок выполняется двумя ногами одновременно и на возвышенность, и с нее	8 раз – 1 балл 11 раз – 2 балла 14 раз – 3 балла 16 раз - 4 балла 18 раз – 5 баллов
			8		
9.	Упражнение «мост»	см		Из положения лежа на спине выход в положение «мост» с фиксацией 5 сек	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 1 балл

12.	Антропометрические данные		Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (готовность к занятиям)	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
-----	---------------------------	--	---	---	---