

Перечень нормативов (контрольных испытаний) оценки готовности для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня 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»).	<u>Максимальное количество 5 баллов.</u> 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 выполни 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 выполни 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	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	<p>И.П. Лёжа на груди, руки согнуты, ладони 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	И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. 1. Колени не сгибаются, носки дотянуты. 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам по всей площади соприкосновения.	<u>Полное прижатие = 5 баллов.</u> Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног. За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 10 сек.	
			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	<p>Проплавание 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.</p>	<p>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.</p>
9.	Плавание 25 м на груди	мин, сек	без учета времени	<p>Проплавание 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.</p>	<p>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</p>

				Техника плавания не оценивается.	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	Проплавание 50 м комбинированно: - 25 м вольным стилем на груди + 25 кроль на спине - Остановки не допускаются - Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.	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 3. Плавание на груди, на спине ноги 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.
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		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.	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
12.				Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды по виду спорта)	

	<p>Экспертная оценка данных (оценка готовности)</p>	<p>Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных</p>	<p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов</p> <ul style="list-style-type: none"> - рост, вес - тип телосложения - морфологическая составляющая 	<p>5 баллов = астенический тип телосложения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - длинные худощавые конечности - плоская грудная клетка - % жира в организме снижен (визуальная оценка) <p>4 балла = смешанный тип телосложения между астеническим и нормостеническим</p> <p>3 балла = нормостенический тип телосложения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивное «крепкое» телосложение - развитая грудная клетка и широкие плечи <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. И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. Колени не сгибаются, носки дотянуты.</p>	<p><u>«+» 1 балл</u> 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><u>«-» 1 балл</u> 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 Х или О - 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.
--	--	--	--	--