

**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		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	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; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;	Считается кол-во правильно выполненных повторений.  Для мальчиков Менее 7 раз- 0 баллов 7 раз- 1 балл 8-9 раз- 2 балла 10-12 раз- 3 балла 13-15 раз- 4 балла Более 15 раз- 5 баллов  Для девочек Менее 4 раза - 0 баллов 4 раза- 1 балл 5-6 раз- 2 балла 7-9 раз- 3 балла 10-12 раз- 4 балла Более 12 раз- 5 баллов
			7	4		

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- одновременное разгибание рук</li> </ul>	
1.2.	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 +2 - +3 см -2 балла +4-+6 см – 3 балла +7-+9 см - 4 балла Более + 9 см – 5 баллов</p> <p>Для девочек Менее + 3 см - 0 баллов +3 см – 1 балл +4-+5 см -2 балла +6-+8 см – 3 балла +9 -+11см - 4 балла Более + 11 см – 5 баллов</p>
			+1	+3		
1.3.	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 ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.</p>	<p>Для мальчиков Менее 110 см - 0 баллов 110-119 см – 1 балл 120-129 см – 2 балла 130-139 см – 3 балла 140-150 см – 4 балла Более 150 см – 10 баллов</p> <p>Для девочек Менее 105 см – 0 баллов 105-114 см – 1 балл 115-124 см – 2 балла 125-134 см – 3 балла 135-145 см – 4 балла Более 145 см – 5 баллов</p>
			110	105		

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	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 Более 5,0 м – 5 баллов	
			3,5	3			Для девочек

### 3. Дополнительные критерии отбора

3.1.	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). Оценивается дальность по голове.		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. Оценивается дальность по рукам.		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,		Более 9,50 м - 10 баллов

			прямые руки вытянуты вперед за головой, ладони вместе. Оценивается дальность проплывания. Оценивается дальность по рукам.	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
3.2.	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов	
			Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.	Рост выше 125 см – 1 балл выше 130 см – 2 балла выше 135 см – 3 балла  Соотношение рост минус вес 100 – 1 балл 103 – 2 балла 105 – 3 балла  Размах рук к росту 0 см – 1 балл + 3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла  Рост папы 190 см - 1 балл Рост мамы 175 см - 1 балл  Баллы суммируются
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.				