



ПОЛОЖЕНИЕ

о контрольно-переводных испытаниях обучающихся

МБУ ДОД СДЮСШОР № 7

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическим рекомендациям по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г., Федеральным стандартом по виду спорта водное поло, утвержденное приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 682, Федеральным стандартом по виду спорта прыжки в воду, утвержденное приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 695, Федеральным стандартом по виду спорта плавание, утвержденное приказом Министерства спорта РФ от 03.04.2013 г. № 164, Федеральным стандартом по виду спорта синхронное плавание, утвержденное приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 692, Образовательной программой по подводному спорту, Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 7 по водным видам спорта г. Челябинска.

1.2. Контрольно-переводные испытания являются обязательными для всех обучающихся МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 г. Челябинска.

2. Порядок и условия проведения контрольно-переводных испытаний

2.1. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы кандидатов в сборные команды РФ или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады, могут пройти итоговые испытания досрочно.

2.3. Контрольно-переводные испытания проводятся по завершении учебного года (апрель - май). Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 г. Челябинска.

2.4. Контрольно-переводные испытания принимает комиссия, которая утверждается директором МБУ ДОД СДЮСШОР № 7.

2.5. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты – упражнения, составленные для каждой возрастной группы с учетом нормативных требований, прописанных в Федеральных стандартах по каждому виду спорта отдельно.

2.6. Контрольно-переводные испытания проводятся тренером-преподавателем в присутствии приемной комиссии.

2.7. По итогам контрольно-переводных испытаний заполняются протоколы, которые подписывают все члены комиссии.

2. Порядок и условия проведения контрольно-переводных испытаний

2.1. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

2.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы кандидатов в сборные команды РФ или международные спортивные соревнования, конкурсы, смотры, олимпиады, могут пройти итоговые испытания досрочно.

2.3. Контрольно-переводные испытания проводятся по завершении учебного года (апрель - май). Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 г. Челябинска.

2.4. Контрольно-переводные испытания принимает комиссия, которая утверждается директором МБУ ДОД СДЮСШОР № 7.

2.5. Для определения уровня физической подготовленности используются тесты – упражнения, составленные для каждой возрастной группы с учетом нормативных требований, прописанных в Федеральных стандартах по каждому виду спорта отдельно.

2.6. Контрольно-переводные испытания проводятся тренером-преподавателем в присутствии приемной комиссии.

2.7. По итогам контрольно-переводных испытаний заполняются протоколы, которые подписывают все члены комиссии.

3. Применение результатов контрольно-переводных испытаний

3.1. Выполнение контрольно-переводных нормативов учитывается при переводе обучающегося в группу следующего года обучения.

3.2. Обучающиеся, не выполнившие требования при сдаче контрольно-переводных нормативов, на следующий год обучения не переводятся.

3.3. Обучающиеся, не выполнившие требования программы и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

Приложение № 1
к Положению о контрольно-
переводных испытаниях
обучающихся МБУДОД
СДЮСШОР № 7

Нормативные требования

Отделение: прыжки в воду

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)

Выносливость	Плавание 100 м (не более 4 мин)	Плавание 100 м (не более 4 мин)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Плавание 200 м (не более 3 мин 20 с)	Плавание 200 м (не более 3 мин 40 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,5 с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не

	менее 6 раз)	менее 4 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 20 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 7 раз)
	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 70 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 35 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 45 с)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Координация	Челночный бег 5 x 10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 5 x 10 м (не более 14,0 с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 10 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине до касания перекладины (не менее 6 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 30 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с)	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз (не более 65 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0)
Гибкость	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Отделение: водное поло

***Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе начальной подготовки***

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 мин)	Плавание 50 м (не более 4 мин)

***Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3 м 50 см)
	Метание теннисного мяча	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)

	(не менее 30 м)	
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 м (не более 5 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

***Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 2,9 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

***Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе высшего спортивного мастерства***

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 2,9 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Отделение: плавание

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выкрут прямых рук вперёд-назад
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)

Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

***Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на этапе высшего спортивного мастерства***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания
Кроль на груди**

Оценка «9», «10»

выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям техники плавания.

Оценка «7», «8»

выставляется за незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде), например:

- отсутствие расслабления при проносе рук
- отсутствие полного выпрямления руки в локтевом суставе во время отталкивания
- преждевременный поворот головы для вдоха (вдох на фазе подтягивания)

Оценка «5», «6»

выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания, например:

- чрезмерные повороты туловища вокруг продольной оси (крен)
- низкая частота работы ног – стопы не вспенивают воду
- сгибание ног в коленных суставах, тормозящее продвижение вперед

Оценка «3», «4»

выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия, например:

- отсутствие выдоха в воду
- отсутствие поворота головы в сторону для вдоха
- отсутствие попеременной работы рук
- отсутствие попеременной работы рук в вертикальной плоскости
- вход руки в воду в сторону от линии плеча
- вход руки в воду напротив противоположного плеча (перекладывание рук при входе в воду)
- «хаотичная» работа ног
- отсутствие попеременной работы ног (движение вверх-вниз)
- отсутствие согласованности движений рук, ног и дыхания
- смещение таза в горизонтальной плоскости

Оценка «1», «2»

выставляется, если спортсмен не может перемещаться в воде, используя движения, характерные для оценивания способа плавания.

Кроль на спине

Оценка «9», «10»

выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям техники плавания.

Оценка «7», «8»

выставляется за незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде), например:

- отсутствие движения плечом при вкладывании руки в воду («дальнее вкладывание»)
- незначительное нарушение эффективности гребковых движений руками
- отсутствие опережающего движения кистью при гребковом движении руками («проваленная кисть», «глажение воды»)
- отсутствие расслабления руки во время проноса рук

- отсутствие сгибания руки в лучезапястном суставе в начале фазы захвата
- при работе ног вспенивание воды сопровождается выходом стопы из воды

Оценка «5», «6»

выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания, например:

- укороченный гребок (отсутствие акцентированного отталкивания)
- вход руки в воду не на линии плеча
- работа ног с чрезмерным расстоянием между стопами превышающим 30 см

(работа ног в стороны)

- отсутствие захлестывающего движения в работе ног

Оценка «3», «4»

выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия, например:

- отсутствие положения (и.п.) тела на спине
- голова не касается поверхности воды («сидячее» положение тела в воде)
- вход руки в воду в сторону от линии плеча
- пронос согнутой рукой
- вход руки в воду согнутой в локтевом суставе
- «педалирующая» работа ног (как при езде на велосипеде)
- чрезмерно глубокая работа ног (отсутствие вспенивание воды стопами)
- работа ног с отсутствием подошвенного сгибания стопы (работа «сапогом»)

Оценка «1», «2»

выставляется, если спортсмен не может перемещаться в воде, используя движения, характерные для оценивания способа плавания.

Брасс

Оценка «9», «10»

выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям техники плавания.

Оценка «7», «8»

выставляется за незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде), например:

- незначительное отсутствие фазы скольжения
- при выполнении гребковых движений руками кисти заходят за линию плечевых суставов

суставов

- чрезмерный подъем плечевых суставов над поверхность воды с одновременным опусканием таза и бедер

Оценка «5», «6»

выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания, например:

- торможение при выведении рук вперед
- укороченный гребок руками (кисти не доходят до уровня плечевых суставов)
- при начальном движении руками кисти «прорывают» поверхность воды
- во время подтягивания и отталкивания стопы «прорывают» поверхность воды

Оценка «3», «4»

выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия, например:

- не симметричные движения руками
- выполнение толчкового движения ногами в стороны
- отсутствие разворота стоп в стороны при толчке ногами
- отсутствие симметрии в движениях ног
- подъем таза вверх толчковым движением ногами над поверхностью воды
- отсутствие выдоха в воду
- неполный выдох в воду с частичным выдохом над поверхностью воды
- отсутствие последовательного согласования в движениях рук и ног (одновременные гребковые движения руками и толчок ногами)

Оценка «1», «2»

выставляется, если спортсмен не может перемещаться в воде, используя движения, характерные для оценивания способа плавания.

Отделение: синхронное плавание

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
	<i>Девушки</i>
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Гибкость	И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
	<i>Девушки</i>
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке

	(не менее 5 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)
	Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
	<i>Девушки</i>
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 15 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Отделение: плавания в ластах

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии) со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху (тест для мальчиков). В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – «отжимание» (тест для девочек). И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. – стоя лицом к стойкам, по команде учащийся обегает препятствия.

- Бросок набивного мяча.

Группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения

	Возраст	50 м в ластах			100 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девочки	8	45,0	43,0	41,0	1.50,0	1.42,0	1.35,5
	9	43,5	41,0	39,5	1.42,0	1.35,5	1.29,0
	10	41,0	39,0	37,5	1.35,5	1.29,0	1.23,4
мальчики	8	42,5	40,0	38,5	1.38,0	1.32,5	1.28,5
	9	40,0	38,5	36,0	1.32,0	1.26,5	1.20,5
	10	38,5	36,0	32,0	1.28,5	1.20,5	1.13,0

Группы начальной подготовки 3 года обучения

	Возраст	50 м в ластах			100 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девочки	10	37,7	37,1	36,5	1.32,0	1.27,2	1.23,6
	11	36,5	35,2	33,8	1.23,6	1.19,0	1.15,0
мальчики	10	33,5	32,0	30,0	1.20,0	1.16,7	1.13,6
	11	30,0	29,4	28,8	1.13,6	1.10,2	1.05,7

Учебно-тренировочные группы

	Возраст	100 м в ластах			200 м в ластах			800 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девочки	11	1.05,0	1.03,5	1.02,4	2.25,0	2.22,8	2.20,5	10.50,5	10.46,8	10.41,0
	12	1.02,4	1.01,2	59,2	2.20,5	2.18,3	2.16,0	10.41,0	10.36,7	10.30,2
	13	56,0	55,3	54,2	2.10,0	2.07,4	2.05,0	9.45,2	9.37,0	9.30,0
	14	51,0	50,6	49,2	1.56,2	1.54,1	1.52,0	8.50,3	8.45,5	8.38,3
	15	50,8	50,3	49,8	1.51,2	1.49,6	1.48,0	8.32,2	8.26,7	8.20,4
	16	49,8	49,0	48,2	1.48,3	1.47,6	1.46,2	8.15,7	8.10,4	8.05,3
мальчики	11	1.07,0	1.05,2	1.03,0	2.30,1	2.27,0	2.24,0	11.10,8	11.04,6	10.58,0
	12	1.03,0	1.01,3	58,4	2.24,0	2.21,0	2.18,2	10.58,0	10.52,3	10.46,0
	13	56,2	54,0	51,8	2.11,4	2.07,6	2.03,0	9.50,4	9.43,5	9.36,1
	14	50,0	49,2	48,0	2.00,1	1.57,8	1.54,0	8.52,4	8.46,5	8.40,2
	15	46,1	45,2	44,0	1.50,1	1.48,5	1.46,2	8.03,5	7.59,3	7.55,0
	16	44,5	43,8	43,0	1.45,4	1.43,5	1.42,0	7.53,5	7.49,8	7.45,3

Группы спортивного совершенствования

	Возраст	100 м в ластах			200 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девушки	16	47,5	46,9	46,3	1.50,0	1.49,4	1.48,3
	17	46,8	46,4	46,0	1.48,3	1.47,3	1.46,0
	18	45,4	45,0	44,6	1.45,5	1.44,7	1.43,2
	19	44,6	44,2	43,8	1.43,2	1.41,6	1.40,6
юноши	16	42,5	42,1	41,6	1.40,5	1.39,3	1.38,2
	17	41,6	41,0	40,5	1.38,2	1.37,1	1.36,0
	18	40,2	39,7	39,2	1.35,8	1.34,6	1.33,4

	19	39,2	38,7	38,3	1.33,4	1.32,2	1.30,8
--	----	------	------	------	--------	--------	--------

	Возраст	400 м подводное плавание			800 м в ластах		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
девушки	16	3,44,0	3.41,6	3.39,2	8.12,6	8.09,4	8.06,6
	17	3.39,2	3.36,5	3.34,0	8.06,3	8.03,2	8.00,0
	18	3.33,6	3.30,5	3.28,1	7.58,4	7.54,3	7.50,3
	19	3.28,1	3.25,4	3.22,2	7.50,3	7.45,6	7.40,0
юноши	16	3.25,4	3.22,1	3.20,3	7.37,3	7.32,8	7.28,5
	17	3.20,3	3.17,6	3.14,3	7.28,5	7.24,2	7.20,0
	18	3.11,4	3.10,0	3.08,8	7.19,5	7.14,3	7.10,2
	19	3.08,8	3.06,3	3.03,8	7.10,2	7.05,6	7.00,0

* Учащиеся групп спортивного совершенствования выполняют один норматив по выбору.