|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 2  к Положению о текущем и  промежуточном контроле лиц,  проходящих спортивную подготовку,  в муниципальном автономном учреждении  города Костромы «Спортивная школа № 6» |

**Контрольно-переводные нормативы для перевода в группы начальной подготовки (НП)**

**(мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | |
| **2-й** | **3-й** | Баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 3,5 | 3,8 | 0-1 балл |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,2 | 9,0 | 0-1 балл |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | 1-выше уровня стопы.  2-до уровня стопы.  3-ниже уровня стопы на длину пальцев.  4-ниже уровня стопы, на длину кисти. | 1-выше уровня стопы.  2-до уровня стопы.  3-ниже уровня стопы на длину пальцев.  4-ниже уровня стопы, на длину кисти. | 1-4 балл |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад | 0 баллов- 60 см и более.  1 балл - 50 - 59 см.  2 балла - 40 – 49 см.  3 балла – 30 см. и менее | 0 баллов- 60 см и более.  1 балл - 50 - 59 см.  2 балла - 40 – 49 см.  3 балла – 30 см. и менее | 1-3 балл |
| Техническая подготовка | | |  |
| Проплывание дистанции 50 м. кролем на груди. Преодолеть технически правильно, без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 50 м. без остановки. |  | 4 балла |
| Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 50 м. без остановки. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 25 м. | 1 балл |
| Проплывание дистанции 50 м. кролем на спине. Преодолеть технически правильно, без остановки. | Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 50 м. без остановки. |  | 4 балла |
| Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. без остановок. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 25 м. | 1 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. вольный стиль. Преодолеть дистанции без остановки | + |  | 0-1 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. комплексное плавание. |  | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | 4 балла |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | 3 балла |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | 2 балла |
| Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | 1 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. по выбору любым стилем Преодолеть технически правильно. |  | Проплывание дистанции за время соответствующее 3 юношескому разряду, согласно действующей таблице ЕВСК. | 0-1 балл |

**Контрольно-переводные нормативы для перевода в группы начальной подготовки (НП)**

**(девочки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | |
| **2-й** | **3-й** | Баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 3,0 | 3,3 | 0-1 балл |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,7 | 9,5 | 0-1 балл |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | 1-выше уровня стопы.  2-до уровня стопы.  3-ниже уровня стопы на длину пальцев.  4-ниже уровня стопы, на длину кисти. | 1-выше уровня стопы  2-до уровня стопы.  3-ниже уровня стопы на длину пальцев.  4-ниже уровня стопы, на длину кисти. | 1-4 балл |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад | 0 баллов- 60 см и более.  1 балл - 50 - 59 см.  2 балла - 40 – 49 см.  3 балла – 30 см. и менее | 0 баллов- 60 см и более.  1 балл - 50 - 59 см.  2 балла - 40 – 49 см.  3 балла – 30 см. и менее | 1-3 балл |
| Техническая подготовка | | |  |
| Проплывание дистанции 50 м. кролем на груди. Преодолеть технически правильно, без остановки. | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной работой ног. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону, выдох в воду. Проплывание дистанции 50 м. без остановки. |  | 4 балла |
| Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 50 м. без остановки. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 25 м. | 1 балл |
| Проплывание дистанции 50 м. кролем на спине. Преодолеть технически правильно, без остановки. | Горизонтальное положение туловища пловца в воде. Попеременная работа рук в согласовании с непрерывной попеременной работой ног. Голова лежит на воде. Дыхание согласовано с полным циклом гребка. Проплывание дистанции 50 м. без остановки. |  | 4 баллов |
| Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. без остановок. | 3 балла |
| Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 2 балла |
| Проплывание дистанции 25 м. | 1 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. вольный стиль. Преодолеть дистанции без остановки | + |  | 0-1 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. комплексное плавание. |  | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., соблюдая технику плавания всеми стилями. Кроль на груди, кроль на спине-поворот и финиш-касание одной рукой, баттерфляй и брасс-поворот и финиш касание двумя руками (в соответствии с правилами соревнований). | 4 баллов |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | 3 балла |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | 2 балла |
| Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | 1 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. по выбору любым стилем Преодолеть технически правильно. |  | Проплывание дистанции за время соответствующее 3 юношескому разряду, согласно действующей таблице ЕВСК. | 0-1 балл |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

- На следующий этап подготовки учащиеся переводятся согласно количеству набранных баллов (от большего к меньшему). На этап второго года обучения не менее 15 баллов. На этап третьего года обучения не менее 12 баллов.

- Если количество детей, сдавших контрольно-переводные нормативы, превышает количество мест в группе, то предпочтение отдается детям, набравшим большее количество баллов в нормативах по технической подготовке (упражнения в воде).

- При равном количестве баллов у детей решение о переводе принимает тренерский совет.