|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 3  к Положению о текущем и  промежуточном контроле лиц,  проходящих спортивную подготовку,  в муниципальном автономном учреждении  города Костромы «Спортивная школа № 6» |

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы**

**тренировочного этапа (ТЭ)**

**(мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | | | | | | | | | | |
| 1-й | | 2-й | | 3-й | | 4-й | | | 5-й | | баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 4,0★ | | 4,5 | | 5,0 | | 5,5 | | | 6,0 | | 1 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,40 | | 1,60 | | 1,70 | | 1,90 | | | 2,00 | | 1 |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 8,9★ | | 8,8 | | 8,7 | | 8,6 | | | 8,5 | | 1 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 3 | | 5 | | 7 | | 9 | | | 10 | | 1 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +4★ | +5 | | | +7 | | | +8 | | +9 | | 1 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более | 60★ | | 60 | | 55 | | 55 | | | 50 | | 1 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.) | 36 | | 38 | | 40 | | 42 | | | 45 | | 1 |
| Бег на дистанцию: (ТГ-1)-1000 м,  (ТГ-2,ТГ-3)-2000м (ТГ-4,ТГ-5)-3000м. | 5,50 | | 10,20 | | 9,50 | | 14,50 | | | 13,50 | | 1 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 20 | | 25 | | 30 | | 35 | | | 40 | | 1 |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди | Преодолеть технически правильно, без остановки★ | | - | | - | | - | | | - | | 1 |
| Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание | Соблюдение техники плавания 4,0★ | | 3,30 | 3,00 | | | 2,50 | | | | 2,40 | 1 |
| Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди | - | | 15,00 | 13,30 | | | 12,00 | | | | 11,20 | 1 |
| Теория | | | | | | | | | | | |  |
| Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренным для данного этапа (форма контроля устанавливается тренером) | Зачёт/не зачёт | | | | | | | | | | | - |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | | | | | | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | 2 юн.- 1 юн. | | 1 юн.- 3 | | | 3-2 | | | 3-2 | | 2-1 | - |

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы**

**тренировочного этапа (ТЭ)**

**(девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | | | | | | | | | | |
| 1-й | | 2-й | 3-й | | | 4-й | | | 5-й | | баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 3,5★ | | 4,0 | 4,5 | | | 5,0 | | | 5,5 | | 1 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,30 | | 1,45 | 1,55 | | | 1,60 | | | 1,75 | | 1 |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,4★ | | 9,3 | 9,2 | | | 9,1 | | | 8,9 | | 1 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз) не менее / подтягивание на высокой перекладине | 13/2 | | 15/4 | 17/6 | | | 18/8 | | | 20/10 | | 1 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +5★ | +6 | | +7 | | | | +8 | | +11 | | 1 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более | 60★ | | 60 | 55 | | | 55 | | | 50 | | 1 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.) | 30 | | 34 | 36 | | | 38 | | | 40 | | 1 |
| Бег на дистанцию: (ТГ-1)-1000 м,  (ТГ-2,ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5)-2000м | 6,20 | | 12,10 | 11,50 | | | 11,40 | | | 11,10 | | 1 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 10 | | 12 | 15 | | | 18 | | | 20 | | 1 |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди | Преодолеть технически правильно, без остановки★ | | - | - | | | - | | | - | | 1 |
| Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание | Соблюдение техники плавания 4,30★ | | 3,40 | | 3,20 | | 3,00 | | | | 2,50 | 1 |
| Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди | - | | 15,00 | | 13,50 | | 12,30 | | | | 11,30 | 1 |
| Теория | | | | | | | | | | | |  |
| Содержание теоретической подготовки по темам, предусмотренным для данного этапа (форма контроля устанавливается тренером) | Зачёт/не зачёт | | | | | | | | | | | - |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | | | | | | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | 2 юн.- 1 юн. | | 1 юн.- 3 | | | 3-2 | | | 3-2 | | 2-1 | - |

Приёмные нормативы для зачисления на тренировочный этап 1-го года проводится при конкурсном отборе, который осуществляется, если количество желающих превышает количество имеющихся мест в учреждении, согласно утверждённому муниципальному заданию.

★ - обозначены нормативы обязательные к выполнению для зачисления на тренировочный этап первого года обучения. Остальные нормативы учитываются при равном количестве баллов

Проходной балл на следующий период подготовки – не менее 9 баллов. Наличие действующего спортивного разряда. Наличие зачёта по теоретической подготовке.

По решению тренерского совета, допускается переход спортсменов, имеющих разряд на 1 ступень ниже установленного, если процентное соотношение в одной группе таких детей составляет не более 20%

ПРИМЕЧАНИЕ

- сначала зачисляются все воспитанники, сдавшие вышеперечисленные нормативы

- если количество сдавших данные нормативы превышает количество мест в группе, приоритет отдается воспитанникам, имеющим более высокий разряд.

- если по данному критерию «спорные» спортсмены имеют одинаковый разряд, решение отдается тренерскому совету.