|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 3к Положению о текущем ипромежуточном контроле лиц, проходящих спортивную подготовку,в муниципальном автономном учреждениигорода 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.