|  |  |
| --- | --- |
|  | 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 – 1 балл  3,8 – 2 балла  4,0 – 3 балла | 3,5 – 1 балл  4,0 – 2 балла  4,5 - 3 балла | 0-3 балл |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 10,1 – 1 балл  9,5 – 2 балла  8,9 – 3 балла | 10,1 – 1 балл  9,2 – 2 балла  8,8 – 3 балла | 0-3 балл |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +1 – 1 балл  +3 – 2 балла  +4 – 3 балла | +1 – 1 балл  +3 – 2 балла  +5 – 3 балла | 1-3 балл |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад | 0 баллов - 51 см и более.  1 балл – 50 см.  2 балла - 40 – 39 см.  3 балла – 38 см. и менее | 0 баллов - 51 см и более.  1 балл – 50 см.  2 балла - 40 – 39 см.  3 балла – 38 см. и менее | 0-3 балл |
| Бег 30 м. | Более 6,9 – 0 баллов  6,9 – 1 балл  6,7 – 2 балла  6,5 – 3 балла | Более 6,9 – 0 баллов  6,9 – 1 балл  6,7 – 2 балла  6,5 – 3 балла | 0-3 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | менее 7 – 0 баллов  7 – 1 балл  9 – 2 балла  11 – 3 балла  13 - 4 балла | менее 7 – 0 баллов  7 – 1 балл  12 – 2 балла  18 – 3 балла  25 – 4 балла | 0-4 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Менее 110 – 0 баллов  110 см – 1 балл  120 – 2 балла  130 - 3 балла  140 – 4 балла | Менее 110 – 0 баллов  110 см – 1 балл  130 - 2 балла  150 – 3 балла  160 – 4 балла | 0-4 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. |  | 3 балла |
| Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 50 м. без остановки. | 2 балла |
| Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 1 балла |
| Проплывание дистанции менее 50 м. | 0 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. |  | 3 балла |
| Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. без остановок. | 2 балла |
| Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 1 балла |
| Проплывание дистанции менее 50 м. | 0 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. вольный стиль. Преодолеть дистанции без остановки | Без учёта времени |  | 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 – 1 балл  3,3 – 2 балла  3,5 – 3 балла | 3,0 – 1 балл  4,5 – 2 балла  4,0 - 3 балла | 0-3 балл |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 10,6 – 1 балл  10,0 – 2 балла  9,4 – 3 балла | 10,6 – 1 балл  9,8 – 2 балла  9,3 – 3 балла | 0-3 балл |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +3 – 1 балл  +4 – 2 балла  +5 – 3 балла | +3 – 1 балл  +5 – 2 балла  +6 – 3 балла | 1-3 балл |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад | 0 баллов - 51 см и более.  1 балл – 50 см.  2 балла - 40 – 39 см.  3 балла – 38 см. и менее | 0 баллов - 51 см и более.  1 балл – 50 см.  2 балла - 40 – 39 см.  3 балла – 38 см. и менее | 1-3 балл |
| Бег 30 м. | Более 7,1 – 0 баллов  7,1 – 1 балл  7,0 – 2 балла  6,9 – 3 балла | Более 7,1 – 0 баллов  7,1 – 1 балл  7,0 – 2 балла  6,9 – 3 балла | 0-1 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | менее 4 – 0 баллов  4 – 1 балл  5– 2 балла  6 – 3 балла  7 - 4 балла | менее 4 – 0 баллов  4 – 1 балл  6 – 2 балла  8 – 3 балла  10– 4 балла | 0-1 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Менее 105 – 0 баллов  105 см – 1 балл  110 – 2 балла  120 - 3 балла  130 – 4 балла | Менее 105 – 0 баллов  105 см – 1 балл  130 - 2 балла  140 – 3 балла  145 – 4 балла | 0-4 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. |  | 3 балла |
| Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 50 м. без остановки. | 2 балла |
| Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 1 балла |
| Проплывание дистанции менее 50 м. | 0 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. |  | 3 баллов |
| Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. без остановок. | 2 балла |
| Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 50 м. с остановками. | 1 балла |
| Проплывание дистанции менее 50 м. | 0 балл |
| Проплывание дистанции 100 м. вольный стиль. Преодолеть дистанции без остановки | Без учёта времени |  | 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.