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

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

**спортивного совершенствования (СС)**

**(мальчики)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее | 5,3  7,0  10,0 | 5,3  8,0  10,0 | 5,3  9,0  10,0 | 0-3 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,90  2,00  2,10 | 1,90  2,10  2,20 | 1,90  2,20  2,30 | 0-3 |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 8,0 | 8,0 | 8,0 | 0-1 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 8  9  10 | 8  10  12 | 8  10  14 | 0-3 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +9  +10  +11 | +9  +10  +11 | +9  +10  +11 | 0-3 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад 50 см. (ширина хвата в см.) не менее 5 раз | 5 | 5 | 5 | 0-1 |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | 45  50  55 | 45  55  60 | 45  60  65 | 0-3 |
| Бег на дистанцию 2000 м, | 9,20 | 9,20 | 9,20 | 0-1 |
| Скольжение | 6,7  7,0  7,5 | 6,7  7,5  8,0 | 6,7  8,0  9,0 | 0-3 |
| Техническая подготовка | | | |  |
| Техническая программа | Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена | | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 400 м. комплексное плавание | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 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). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 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). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 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). | 3 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | 2 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | 1 |
| Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | 0 |
| 400 м. комплексное плавание | 5,45 | 5,20 | 5,05 | 1 |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС | КМС | КМС | |

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

**спортивного совершенствования (СС)**

**(девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | баллы |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 4,5  6,0  7,0 | 4,5  6,0  8,0 | 4,5  8,0  9,0 | 0-3 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,65  1,70  1,80 | 1,65  1,80  190 | 1,65  190  2,00 | 0-3 |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 0-1 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +13  +14  +15 | +13  +15  +16 | +13  +17  +20 | 0-3 |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад 50 см. (ширина хвата в см.) не более | 5 | 5 | 5 | 0-3 |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | 35  40  45 | 35  45  50 | 35  50  55 | 0-1 |
| Бег на дистанцию: (ТГ-1)-2000 м, | 10,40 | 10,40 | 10,40 | 0-3 |
| Скольжение | 7,0  7,5  8,0 | 7,0  8,0  8,5 | 7,0  8,5  9,0 | 0-1 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 15  18  20 | 15  20  25 | 15  23  30 | 0-3 |
| Техническая подготовка | | | | |
| Техническая программа | Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена | | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 400 м. комплексное плавание | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 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). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 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). | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 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). | 3 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов. | 2 |
| Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | Спортсмен проплывает каждым стилем по 100 м., но есть ошибки в технике плавания в двух и более способах, а так же в технике выполнения поворотов. | 1 |
| Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | Спортсмен не владеет навыками комплексного плавания, а так же техникой выполнения стартов и поворотов. | 0 |
| 400 м. комплексное плавание | 6,23 | 6,00 | 5,40 | 1 |
| Выполнение нормативов ЕВСК | | | | |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС | КМС | КМС | - |

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.

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 педагогическому совету.