|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 3к Положению о текущем ипромежуточном контроле лиц, проходящих спортивную подготовку,в муниципальном автономном учреждениидополнительного 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 | 5,37,010,0 | 5,38,010,0 | 5,39,010,0 | 0-3 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,902,002,10 | 1,902,102,20 | 1,902,202,30 | 0-3 |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 8,0 | 8,0 | 8,0 | 0-1 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 8910 | 81012 | 81014 | 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 | 455055 | 455560 | 456065 | 0-3 |
| Бег на дистанцию 2000 м, | 9,20 | 9,20 | 9,20 | 0-1 |
| Скольжение | 6,77,07,5 | 6,77,58,0 | 6,78,09,0 | 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 6,07,0 | 4,56,08,0 | 4,58,09,0 | 0-3 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 1,651,701,80 | 1,651,80190 | 1,651902,00 | 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 | 354045 | 354550 | 355055 | 0-1 |
| Бег на дистанцию: (ТГ-1)-2000 м, | 10,40 | 10,40 | 10,40 | 0-3 |
| Скольжение | 7,07,58,0 | 7,08,08,5 | 7,08,59,0 | 0-1 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 151820 | 152025 | 152330 | 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.