|  |  |
| --- | --- |
|  | 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**

**тренировочного этапа (ТЭ)**

**(мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Годы | | | | | | | | | | | |
| 1-й | | 2-й | | 3-й | | 4-й | | | 5-й | | баллы |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,3  9,0  8,9  8,7 | | 9,3  8,9  8,7  8,5 | | 9,3  8,7  8,5  8,3 | | 9,3  8,5  8,3  8,0 | | | 9,3  8,3  8,0  7,9 | | 0-4 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 140  145  150  160 | | 140  150  160  170 | | 140  160  170  180 | | 140  170  180  190 | | | 140  180  190  200 | | 0-4 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 13  20  25  30 | | 13  25  30  35 | | 13  30  35  40 | | 13  35  40  45 | | | 13  40  45  50 | | 0-4 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +4  +4,5  +5  +6 | | +4  +5  +6  +7 | | +4  +6  +7  +8 | | +4  +7  +8  +9 | | | +4  +8  +9  +11 | | 0-4 |
| Бег на дистанцию - 1000 м, | 5,50  5,30  5,00  5,10 | 5,50  5,00  5,10  5,00 | | | 5,50  5,10  5,00  4,50 | | | 5,50  5,00  4,50  4,30 | | 5,50  4,50  4,30  4,20 | | 0-4 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более (не менее 3-х раз) | 60  55  50 | | 60  55  50 | | 60  55  50 | | 60  55  50 | | | 60  55  50 | | 0-3 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее | 4,0  4,2  4,4  4,6 | | 4,0  4,4  4,6  4,8 | | 4,0  4,6  4,8  5,0 | | 4,0  4,8  5,0  5,3 | | | 4,0  5,0  5,3  5,5 | | 0-4 |
| Скольжение | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | | 7 | | 0-1 |
| Дополнительные нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.) | 42 | | 44 | | 46 | | 48 | | | 50 | | 0-1 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | | 6 | | 7 | | 9 | | | 10 | | 0-1 |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди | Преодолеть технически правильно, без остановки | | - | | - | | - | | | - | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание, Соблюдение техники плавания | 4,0 | | 3,30 | 3,00 | | | 2,50 | | | | 2,40 | 0-1 |
| Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди | - | | 15,00 | 13,30 | | | 12,00 | | | | 11,20 | 0-1 |
| 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 | 3 юн. | | 3 юн.- 2 юн. | | | 2 юн.-1 юн. | | | 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 |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 м. (сек.) не более | 9,5  9,4  9,4  9,3 | 9,5  9,4  9,3  9,2 | 9,5  9,3  9,2  9,1 | 9,5  9,2  9,1  9,0 | 9,5  9,1  9,0  8,8 | | 0-4 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 130  135  140  150 | 130  140  150  155 | 130  150  155  160 | 130  155  160  165 | 130  160  165  175 | | 0-4 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 7  8  9  10 | 7  8  9  10 | 7  9  10  11 | 7  10  11  13 | 7  11  13  15 | | 0-4 |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении | +5  +6  +7  +9 | +5  +7  +9  +10 | +5  +9  +10  +11 | +5  +10  +11  +13 | +5  +11  +13  +15 | | 0-4 |
| Бег на дистанцию - 1000 м. | 6,20  6,10  6,00  5,40 | 6,20  6,00  5,40  5,30 | 6,20  5,40  5,30  5,10 | 6,20  5,30  5,10  5,00 | 6,20  5,10  5,00  4,50 | | 0-4 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более ( не менее 3-х раз) | 60  55  50 | 60  55  50 | 60  55  50 | 60  55  50 | 60  55  50 | | 0-4 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 3,5  3,6  3,8  4,0 | 3,5  3,8  4,0  4,1 | 3,5  4,0  4,1  4,3 | 3,5  4,1  4,3  4,5 | 3,5  4,3  4,5  5,0 | | 0-4 |
| Скольжение | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 0-1 |
| Дополнительные нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| Подтягивание из виса на низкой/высокой перекладине | 13/2 | 15/4 | 17/6 | 18/8 | 20/10 | | 0-1 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.) | 40 | 42 | 45 | 47 | 50 | | 0-1 |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| Проплывание дистанции 400 м. кролем на груди | Преодолеть технически правильно, без остановки | - | - | - | - | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 200 м. комплексное плавание, Соблюдение техники плавания | 4,30 | 3,40 | 3,20 | 3,00 | 2,50 | | 0-1 |
| Проплывание дистанции 800 м. кролем на груди | - | 15,00 | 13,50 | 12,30 | 11,30 | | 0-1 |
| 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 | 3 юн. | 3 юн.- 2 юн. | 2 юн.-1 юн. | 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.

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.