|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 3к Положению о текущем ипромежуточном контроле лиц, проходящих спортивную подготовку,в муниципальном автономном учреждении дополнительного образованиягорода 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 | 9,39,08,98,7 | 9,38,98,78,5 | 9,38,78,58,3 | 9,38,58,38,0 | 9,38,38,07,9 | 0-4 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 140145150160 | 140150160170 | 140160170180 | 140170180190 | 140180190200 | 0-4 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз)  | 13202530 | 13253035 | 13303540 | 13354045 | 13404550 | 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,  | 5,505,305,005,10 | 5,505,005,105,00 | 5,505,105,004,50 | 5,505,004,504,30 | 5,504,504,304,20 | 0-4 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более (не менее 3-х раз) | 605550 | 605550 | 605550 | 605550 | 605550 | 0-3 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее | 4,04,24,44,6 | 4,04,44,64,8 | 4,04,64,85,0 | 4,04,85,05,3 | 4,05,05,35,5 | 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 | 9,59,49,49,3 | 9,59,49,39,2 | 9,59,39,29,1 | 9,59,29,19,0 | 9,59,19,08,8 | 0-4 |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее | 130135140150 | 130140150155 | 130150155160 | 130155160165 | 130160165175 | 0-4 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз) | 78910 | 78910 | 791011 | 7101113 | 7111315 | 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. | 6,206,106,005,40 | 6,206,005,405,30 | 6,205,405,305,10 | 6,205,305,105,00 | 6,205,105,004,50 | 0-4 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата в см.) не более ( не менее 3-х раз) | 605550 | 605550 | 605550 | 605550 | 605550 | 0-4 |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 3,5 3,6 3,8 4,0  | 3,53,84,0 4,1  | 3,54,04,1 4,3  | 3,54,14,3 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.