

Принято решением  
педагогического совета  
протокол № 2  
от «11» 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Спортивной школы № 6  
города Костромы

Л. Е. Ерёмин  
«11» 05 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о комплексе контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативах  
Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города  
Костромы «Спортивная школа №6»»

### 1. Общие положения

- 1.1. Контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (в соответствии с п. 4 статьи 84 Федерального Закона «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года) и Приказа Министерства спорта РФ № 1004 от 16.ноября 2022 г. об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- 1.2. Процесс контрольно-переводных и приемных испытаний - тестирование, а полученное в итоге числовое значение - результат тестирования.
- 1.3. Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса.
- 1.4. Определяющим показателем контрольно-переводных испытаний является динамика прироста результативности по всем направлениям спортивной подготовленности, что в случае невыполнения какого-либо норматива, может являться предпосылкой для отрицательного решения комиссии о продолжении обучения.
- 1.5. Контрольно-переводные испытания осуществляются ежегодно при переводе на следующий год обучения, при завершении этапа обучения и переводе на следующий этап (промежуточная аттестация), при переводе на программу спортивной подготовки (итоговая аттестация).
- 1.6. Контрольно-переводные нормативы - ключевой компонент программы спортивной подготовки, являются предпосылкой для достижения обучающимися высокого спортивного уровня и обеспечения готовности к соревновательной деятельности.

### 2. Цели и задачи

- 2.1. Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

2.2. Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

### **3. Организаторы**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением контрольно - переводных испытаний осуществляет администрация Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Костромы «Спортивная школа № 6»

3.2. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет комиссия.

### **4. Требования к участникам и условия допуска**

4.1. К контрольно-переводным испытаниям допускаются все обучающиеся школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

4.2. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные сборы, конкурсы, смотры олимпиады, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

### **5. Места и сроки проведения**

5.1. Приемные испытания проводятся перед началом тренировочного сезона при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в школу обучающихся из числа общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

5.2. Контрольно-переводные испытания проводятся по завершении тренировочного сезона.

5.3. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.

|  |   |   |            |
|--|---|---|------------|
| Упражнение в воде: «Звезда» на спине 10 с.                             | Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды  | Горизонтальное положение тела в воде, голова, таз и ноги находятся на поверхности воды  | 2 балла    |
|  | Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды  | Горизонтальное положение тела в воде, голова находится на поверхности воды, ноги и таз находятся ниже поверхности воды  | 1 балл     |
|  | Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности  | Неправильное положение тела в воде, погружение тела под воду, неспособность держаться на поверхности  | 0 баллов   |
| Упражнение в воде: Скольжение (м.)                                     | 2 м. - 1 балл<br>3 м. - 2 балла<br>4 м. - 3 балла<br>5 м. - 4 балла<br>6 м. - 5 баллов  | 2 м. - 1 балл<br>3 м. - 2 балла<br>4 м. - 3 балла<br>5 м. - 4 балла<br>6 м. - 5 баллов  | 0-5 баллов |
| Упражнение в воде: Проплывание с доской 15 м. (оценивается работа ног) | Без учёта времени   | Без учёта времени   | 0-1 балл   |
| Проплывание 25 м. способом кроль на груди                              | 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 25 м. 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 25 м. без остановки. | 4 балла    |
|  | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки.   | Горизонтальное положение тела пловца в воде. Лицо опущено в воду. Несогласованная работа рук и работа ног. Проплывание 25 м. без остановки.   | 3 балла    |
|  | Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 25 м. с остановками.  | Неправильное положение тела в воде, неправильная работа рук и ног, вдох вперёд. Проплывание дистанции 25 м. с остановками.  | 2 балла    |

|   |  |  |         |
|---|--|--|---------|
|   | Проплывание дистанции 15 м.  | Проплывание дистанции 15 м.  | 1 балл  |
| Проплывание 25 м. способом кроль на спине | 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 25 м. 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 25 м. без остановки. | 4 балла |
|   | Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок.   | Горизонтальное положение тела плова в воде. Несогласованная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. без остановок.   | 3 балла |
|   | Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками.  | Неправильное положение тела в воде. Неправильная работа рук и ног. Проплывание дистанции 25 м. с остановками.  | 2 балла |
|   | Проплывание дистанции 15 м.  | Проплывание дистанции 15 м.  | 1 балл  |

**Примечание:**

При зачислении в группу начальной подготовки первого года обучения учитываются антропометрические данные ребёнка, которые высчитываются по формуле:

**ИМТ = m(кг.) / рост (м<sup>2</sup>)**, избыток массы тела для мальчиков = 17,9, для девочек = 17,8

ИМТ - индекс массы тела, m-масса тела (кг),

На этап начальной подготовки зачисляются дети, набравшие наибольшее количество баллов. Выполнение основных нормативов общей и специальной физической подготовки является обязательным условием для зачисления претендента на этап начальной подготовки, прописанные в Федеральных стандартах спортивной подготовки по плаванию.

\*По решению приёмной комиссии может быть начислен один дополнительный балл за качественное выполнение любого из упражнений.

**Контрольно-переводные нормативы для перевода в группы начальной подготовки (НП)**

| Контрольные упражнения   | Свыше года обучения  |  |          |
|--|--|--|----------|
|  | мальчики   | девочки  | Баллы    |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>                             |  |  |          |
| Бег 30 м.  | Более 6,5 – 0 баллов<br>6,5 – 1 балл<br>6,4 – 2 балла<br>6,3 – 3 балла   | Более 6,8 – 0 баллов<br>6,8 – 1 балл<br>6,7 – 2 балла<br>6,6 – 3 балла   | 0-3 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  | менее 10 – 0 баллов<br>10 – 1 балл<br>11 – 2 балла<br>15 – 3 балла<br>20 – 4 балла   | менее 5 – 0 баллов<br>5 – 1 балл<br>6 – 2 балла<br>10 – 3 балла<br>15 – 4 балла  | 0-4 балл |
| Наклон вперед, стоя на возвышении  | менее 4 – 0 баллов<br>+4 – 1 балл<br>+6 – 2 балла<br>+8 – 3 балла  | менее 5 – 0 баллов<br>+5 – 1 балл<br>+7 – 2 балла<br>+9 – 3 балла  | 0-3 балл |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                              | Менее 120 – 0 баллов<br>120 см – 1 балл<br>130 – 2 балла<br>140 – 3 балла<br>160 – 4 балла   | Менее 110 – 0 баллов<br>110 см – 1 балл<br>120 – 2 балла<br>130 – 3 балла<br>150 – 4 балла   | 0-4 балл |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>                       |  |  |          |
| Проплавание 50 м. вольный стиль  | Без учёта времени  |  | 0-1 балл |
| Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более                                  | 9,8 – 1 балл<br>9,5 – 2 балла<br>8,9 – 3 балла   | 10,3 – 1 балл<br>10,0 – 2 балла<br>9,5 – 3 балла   | 0-3 балл |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее  | 4,0 – 1 балл<br>4,5 – 2 балла<br>5,0 – 3 балла   | 3,5 – 1 балл<br>4,0 – 2 балла<br>4,5 – 3 балла   | 0-3 балл |
| Выкручивание прямых рук в плечевых суставах (50 см)                      | Менее 3 раз - 0 баллов<br>3 раза и более – 1 балл  | Менее 3 раз - 0 баллов<br>3 раза и более – 1 балл  | 0-1 балл |
| <b>Техническая подготовка (учитывается при равном количестве баллов)</b> |  |  |          |
| <b>Дополнительные нормативы учитываемые при равном количестве баллов</b> |  |  |          |
| Проплавание 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). | 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). | 3 балла  |

|   |  |  |          |
|---|--|--|----------|
|   | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.       | Спортсмен проплывает каждым стилем по 25 м., но есть ошибки в технике плавания одним из способов, а так же в технике выполнения поворотов.       | 2 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. | 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. | 1 балла  |
|   | 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 баллов |
| Проплывание дистанции 100 м. по выбору любым стилем<br>Преодолеть технически правильно. | Проплывание дистанции за время соответствующее 3 юношескому разряду, согласно действующей таблице ЕВСК.  | 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). не менее 16 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 педагогический совет.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы  
тренировочного этапа (ТЭ)  
(мальчики)**

| Контрольные упражнения  | Годы  |      |      |      |      | баллы |
|---|---|------|------|------|------|-------|
|   | 1-й   | 2-й  | 3-й  | 4-й  | 5-й  |       |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>  |   |      |      |      |      |       |
| Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более   | 9,3   | 9,3  | 9,3  | 9,3  | 9,3  | 0-4   |
|   | 9,0   | 8,9  | 8,7  | 8,5  | 8,3  |       |
|   | 8,9   | 8,7  | 8,5  | 8,3  | 8,0  |       |
|   | 8,7   | 8,5  | 8,3  | 8,0  | 7,9  |       |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее   | 140   | 140  | 140  | 140  | 140  | 0-4   |
|   | 145   | 150  | 160  | 170  | 180  |       |
|   | 150   | 160  | 170  | 180  | 190  |       |
|   | 160   | 170  | 180  | 190  | 200  |       |
| Сгибание, разгибание рук в упоре (раз)  | 13  | 13   | 13   | 13   | 13   | 0-4   |
|   | 20  | 25   | 30   | 35   | 40   |       |
|   | 25  | 30   | 35   | 40   | 45   |       |
|   | 30  | 35   | 40   | 45   | 50   |       |
| Наклон вперёд, стоя на возвышении   | +4  | +4   | +4   | +4   | +4   | 0-4   |
|   | +4,5  | +5   | +6   | +7   | +8   |       |
|   | +5  | +6   | +7   | +8   | +9   |       |
|   | +6  | +7   | +8   | +9   | +11  |       |
| Бег на дистанцию - 1000 м,  | 5,50  | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 5,50 | 0-4   |
|   | 5,30  | 5,00 | 5,10 | 5,00 | 4,50 |       |
|   | 5,00  | 5,10 | 5,00 | 4,50 | 4,30 |       |
|   | 5,10  | 5,00 | 4,50 | 4,30 | 4,20 |       |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>                                    |   |      |      |      |      |       |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад<br>(ширина хвата в см.) не более (не менее<br>3-х раз) | 60  | 60   | 60   | 60   | 60   | 0-3   |
|   | 55  | 55   | 55   | 55   | 55   |       |
|   | 50  | 50   | 50   | 50   | 50   |       |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за<br>головы в положении стоя (м.) не менее            | 4,0   | 4,0  | 4,0  | 4,0  | 4,0  | 0-4   |
|   | 4,2   | 4,4  | 4,6  | 4,8  | 5,0  |       |
|   | 4,4   | 4,6  | 4,8  | 5,0  | 5,3  |       |
|   | 4,6   | 4,8  | 5,0  | 5,3  | 5,5  |       |
| Скольжение  | 7   | 7    | 7    | 7    | 7    | 0-1   |
| <b>Дополнительные нормативы общей физической подготовки</b>                           |   |      |      |      |      |       |
| Поднимание туловища из положения<br>лёжа на спине (1 мин.)                            | 42  | 44   | 46   | 48   | 50   | 0-1   |
| Подтягивание на перекладине (раз)   | 5   | 6    | 7    | 9    | 10   | 0-1   |
| <b>Техническая подготовка</b>   |   |      |      |      |      |       |
| Проплавание дистанции 400 м. кролем<br>на груди                                       | Преодоле<br>ть<br>техничес<br>ки<br>правильн<br>о, без<br>остановк<br>и | -    | -    | -    | -    | 0-1   |
| Проплавание дистанции 200 м.<br>комплексное плавание, Соблюдение<br>техники плавания  | 4,0   | 3,30 | 3,00 | 2,50 | 2,40 | 0-1   |

|   |                |              |             |       |       |     |
|---|----------------|--------------|-------------|-------|-------|-----|
| Проплавание 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 |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>  |  |      |      |      |       |       |
| Челночный бег 3 x 10 м.<br>(сек.) не более  | 9,5  | 9,5  | 9,5  | 9,5  | 9,5   | 0-4   |
|   | 9,4  | 9,4  | 9,3  | 9,2  | 9,1   |       |
|   | 9,4  | 9,3  | 9,2  | 9,1  | 9,0   |       |
|   | 9,3  | 9,2  | 9,1  | 9,0  | 8,8   |       |
| Прыжок в длину с места<br>(см.) не менее  | 130  | 130  | 130  | 130  | 130   | 0-4   |
|   | 135  | 140  | 150  | 155  | 160   |       |
|   | 140  | 150  | 155  | 160  | 165   |       |
|   | 150  | 155  | 160  | 165  | 175   |       |
| Сгибание, разгибание рук в<br>упоре (раз)   | 7  | 7    | 7    | 7    | 7     | 0-4   |
|   | 8  | 8    | 9    | 10   | 11    |       |
|   | 9  | 9    | 10   | 11   | 13    |       |
|   | 10   | 10   | 11   | 13   | 15    |       |
| Наклон вперёд, стоя на<br>возвышении  | +5   | +5   | +5   | +5   | +5    | 0-4   |
|   | +6   | +7   | +9   | +10  | +11   |       |
|   | +7   | +9   | +10  | +11  | +13   |       |
|   | +9   | +10  | +11  | +13  | +15   |       |
| Бег на дистанцию - 1000 м.  | 6,20   | 6,20 | 6,20 | 6,20 | 6,20  | 0-4   |
|   | 6,10   | 6,00 | 5,40 | 5,30 | 5,10  |       |
|   | 6,00   | 5,40 | 5,30 | 5,10 | 5,00  |       |
|   | 5,40   | 5,30 | 5,10 | 5,00 | 4,50  |       |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>  |  |      |      |      |       |       |
| Выкрут прямых рук<br>вперёд-назад (ширина хвата<br>в см.) не более ( не менее 3-х<br>раз) | 60   | 60   | 60   | 60   | 60    | 0-4   |
|   | 55   | 55   | 55   | 55   | 55    |       |
|   | 50   | 50   | 50   | 50   | 50    |       |
| Бросок набивного мяча 1 кг.<br>из-за головы в положении<br>сидя (м.) не менее             | 3,5  | 3,5  | 3,5  | 3,5  | 3,5   | 0-4   |
|   | 3,6  | 3,8  | 4,0  | 4,1  | 4,3   |       |
|   | 3,8  | 4,0  | 4,1  | 4,3  | 4,5   |       |
|   | 4,0  | 4,1  | 4,3  | 4,5  | 5,0   |       |
| Скольжение  | 8  | 8    | 8    | 8    | 8     | 0-1   |
| <b>Дополнительные нормативы общей физической подготовки</b>                               |  |      |      |      |       |       |
| Подтягивание из виса на<br>низкой/высокой<br>перекладине                                  | 13/2   | 15/4 | 17/6 | 18/8 | 20/10 | 0-1   |
| Поднимание туловища из<br>положения лёжа на спине (1<br>мин.)                             | 40   | 42   | 45   | 47   | 50    | 0-1   |
| <b>Техническая подготовка</b>   |  |      |      |      |       |       |
| Проплывание дистанции<br>400 м. кролем на груди   | Преодоле<br>ть<br>техническ<br>и<br>правильн<br>о, без | -    | -    | -    | -     | 0-1   |

|   |                |              |             |       |       |     |
|---|----------------|--------------|-------------|-------|-------|-----|
|   | остановки      |              |             |       |       |     |
| 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.

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы  
спортивного совершенствования (СС)**

**(мальчики)**

| Контрольные упражнения  | Годы   |  |  |     | баллы |
|---|--|--|--|-----|-------|
|   | 1-й  | 2-й  | 3-й  |     |       |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее   | 5,3  | 5,3  | 5,3  | 0-3 |       |
|   | 7,0  | 8,0  | 9,0  |     |       |
|   | 10,0   | 10,0   | 10,0   |     |       |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее                                     | 1,90   | 1,90   | 1,90   | 0-3 |       |
|   | 2,00   | 2,10   | 2,20   |     |       |
|   | 2,10   | 2,20   | 2,30   |     |       |
| Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) не более                                   | 8,0  | 8,0  | 8,0  | 0-1 |       |
| Подтягивание на перекладине (раз)   | 8  | 8  | 8  | 0-3 |       |
|   | 9  | 10   | 10   |     |       |
|   | 10   | 12   | 14   |     |       |
| Наклон вперед, стоя на возвышении   | +9   | +9   | +9   | 0-3 |       |
|   | +10  | +10  | +10  |     |       |
|   | +11  | +11  | +11  |     |       |
| Выкрут прямых рук вперед-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   | 45   | 45   | 0-3 |       |
|   | 50   | 55   | 60   |     |       |
|   | 55   | 60   | 65   |     |       |
| Бег на дистанцию 2000 м,  | 9,20   | 9,20   | 9,20   | 0-1 |       |
| Скольжение  | 6,7  | 6,7  | 6,7  | 0-3 |       |
|   | 7,0  | 7,5  | 8,0  |     |       |
|   | 7,5  | 8,0  | 9,0  |     |       |
| <b>Техническая подготовка</b>   |  |  |  |     |       |
| Техническая программа   | Выполнение технической программы, согласно индивидуальному годовому плану спортсмена   |  |  | 0-1 |       |
| Проплавание 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 | 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 | 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 | 3   |       |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | соревнований).  | соревнований).  | соревнований).  |   |
|  | 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 |      |      | баллы |
|---|------|------|------|-------|
|   | 1-й  | 2-й  | 3-й  |       |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении сидя (м.) не менее | 4,5  | 4,5  | 4,5  | 0-3   |
|   | 6,0  | 6,0  | 8,0  |       |
|   | 7,0  | 8,0  | 9,0  |       |
| Прыжок в длину с места (см.) не менее                                   | 1,65 | 1,65 | 1,65 | 0-3   |
|   | 1,70 | 1,80 | 190  |       |
|   | 1,80 | 190  | 2,00 |       |

|  |  |  |  |     |
|--|--|--|--|-----|
| Челночный бег 3 x 10 м.<br>(сек.) не более                                   | 9,0  | 9,0  | 9,0  | 0-1 |
| Наклон вперед, стоя на<br>возвышении   | +13<br>+14<br>+15  | +13<br>+15<br>+16  | +13<br>+17<br>+20  | 0-3 |
| Выкрут прямых рук<br>вперед-назад 50 см.<br>(ширина хвата в см.) не<br>более | 5  | 5  | 5  | 0-3 |
| Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием двумя<br>ногами                     | 35<br>40<br>45   | 35<br>45<br>50   | 35<br>50<br>55   | 0-1 |
| Бег на дистанцию:<br>(ТГ-1)-2000 м,  | 10,40  | 10,40  | 10,40  | 0-3 |
| Скольжение   | 7,0<br>7,5<br>8,0  | 7,0<br>8,0<br>8,5  | 7,0<br>8,5<br>9,0  | 0-1 |
| Сгибание, разгибание рук в<br>упоре (раз)                                    | 15<br>18<br>20   | 15<br>20<br>25   | 15<br>23<br>30   | 0-3 |
| Техническая подготовка   |  |  |  |     |
| Техническая программа  | Выполнение технической программы, согласно<br>индивидуальному годовому плану спортсмена  |  |  | 0-1 |
| Проплывание дистанции<br>400 м. комплексное<br>плавание                      | Спортсмен<br>проплывает<br>каждым стилем по<br>100 м., соблюдая<br>технику плавания<br>всеми стилями.<br>Кроль на груди,<br>кроль на<br>спине-поворот и<br>финиш-касание<br>одной рукой,<br>баттерфляй и<br>брасс-поворот и<br>финиш касание<br>двумя руками (в<br>соответствии с<br>правилами<br>соревнований). | Спортсмен<br>проплывает<br>каждым стилем по<br>100 м., соблюдая<br>технику плавания<br>всеми стилями.<br>Кроль на груди,<br>кроль на<br>спине-поворот и<br>финиш-касание<br>одной рукой,<br>баттерфляй и<br>брасс-поворот и<br>финиш касание<br>двумя руками (в<br>соответствии с<br>правилами<br>соревнований). | Спортсмен<br>проплывает<br>каждым стилем по<br>100 м., соблюдая<br>технику плавания<br>всеми стилями.<br>Кроль на груди,<br>кроль на<br>спине-поворот и<br>финиш-касание<br>одной рукой,<br>баттерфляй и<br>брасс-поворот и<br>финиш касание<br>двумя руками (в<br>соответствии с<br>правилами<br>соревнований). | 3   |
|  | Спортсмен<br>проплывает<br>каждым стилем по<br>100 м., но есть<br>ошибки в технике<br>плавания одним<br>из способов, а так<br>же в технике   | Спортсмен<br>проплывает<br>каждым стилем по<br>100 м., но есть<br>ошибки в технике<br>плавания одним<br>из способов, а так<br>же в технике   | Спортсмен<br>проплывает<br>каждым стилем по<br>100 м., но есть<br>ошибки в технике<br>плавания одним<br>из способов, а так<br>же в технике   | 2   |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | выполнения поворотов.   | выполнения поворотов.   | 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. | 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.

### 7. Подведение итогов

7.1. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании решения комиссии по проведению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7.2. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, могут решением педагогического совета школы продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном на данном этапе подготовки.

7.3. Не выполнившие контрольно-переводные нормативы или не показавшие динамику прироста результативности, могут решением комиссии быть оставлены для повторного освоения программы данного года обучения( но не более одного раза), переводиться на общеразвивающие программы обучения на бюджетной основе.

7.4. По итогам контрольно-переводных испытаний комиссией оформляются протоколы.