|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 2  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 перевода в группы начальной подготовки (НП)**

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