|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 2к Положению о текущем ипромежуточном контроле лиц, проходящих спортивную подготовку,в муниципальном автономном учреждениидополнительного 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 баллов6,5 – 1 балл6,4 – 2 балла6,3 – 3 балла | Более 6,8 – 0 баллов6,8 – 1 балл6,7 – 2 балла6,6 – 3 балла | 0-3 балл |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | менее 10 – 0 баллов10 – 1 балл11 – 2 балла15 – 3 балла20 - 4 балла | менее 5 – 0 баллов5 – 1 балл6 – 2 балла10 – 3 балла15– 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 баллов120 см – 1 балл130 – 2 балла140 - 3 балла160 – 4 балла | Менее 110 – 0 баллов110 см – 1 балл120 - 2 балла130 – 3 балла150– 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 балл9,5 – 2 балла8,9 – 3 балла | 10,3 – 1 балл10,0 – 2 балла9,5 – 3 балла | 0-3 балл |
| Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы в положении стоя (м.) не менее | 4,0 – 1 балл4,5 – 2 балла5,0 – 3 балла | 3,5 – 1 балл4,0 – 2 балла4,5 - 3 балла | 0-3 балл |
| Выкрут прямых рук в плечевых суставах (50 см) | Менее 3 раз - 0 баллов3 раза и более – 1 балл | Менее 3 раз - 0 баллов3 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.