

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерским советом
МБУ СШ № 18

«25» апреля 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ СШ № 18 ГО г. Уфа
Республики Башкортостан
Изикаева Р.Р.

«25» 04 2021г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О порядке приема (сдачи) контрольно-переводных нормативов и порядке перевода спортсменов на следующие этапы подготовки

в МБУ СШ № 18 ГО г. Уфа РБ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение по приему (сдаче) контрольно-переводных нормативов на каждом этапе МБУ СШ № 18 ГО г. Уфа (далее СШ № 18) представляет порядок перевода спортсменов на следующий год подготовки.

1.2. Положение распространяется на всех спортсменов СШ № 18.

1.3. Для приема контрольно-переводных нормативов создается комиссия в составе не менее трех человек. Состав комиссии утверждается директором СШ № 18. Срок полномочий комиссии составляет один год. Комиссия готовит проекты контрольно-переводных нормативов и графики приема (сдачи) нормативов, которые далее передаются на рассмотрение и утверждение директору школы.

1.4. Уровень контрольно-переводных нормативов не может быть ниже утвержденных требований Федеральных стандартов спортивной подготовки и Программ спортивной подготовки реализуемых в СШ № 18. Данное положение разработано в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки (утверждены Приказами Минспорта России от 19 января 2018г. № 14, от 27 января 2014г. №31, от 03 февраля 2014г. №70, от 19 января 2018г. № 19, от 10 апреля 2014 № 32011) и регламентирует контрольно-переводные нормативы (Приложения 1-5).

1.5. Функции комиссии:

- организует и координирует работу по подготовке и проведению приема контрольно-переводных нормативов у спортсменов;
- осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения приема контрольно-переводных нормативов;
- осуществляет контроль и несет ответственность за объективность приёма контрольно-переводных нормативов у спортсменов;
- визирует результаты приема контрольно-переводных нормативов;
- по итогам приема контрольно-переводных нормативов вносит свои предложения директору СШ № 18 по списку спортсменов для перевода на следующий год подготовки;

1.6. Контрольно-переводные нормативы включают в себя нормативы по:

- общефизической подготовке;
- специальной физической подготовке;
- технической подготовке;
- спортивной квалификации.

2. ПОРЯДОК ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

2.1. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется согласно утвержденного графика в соответствии с требованиями.

2.2. К приему контрольно-переводных нормативов по решению руководства школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

2.3. Прием-сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для осуществления перевода спортсменов может быть организован в рамках групповых занятий согласно действующему расписанию или на внутришкольных соревнованиях, на выбор (по решению комиссии).

2.4. Нормативы по спортивной квалификации учитываются комиссией по результату спортсмена показанного на официальных соревнованиях.

2.5. Для групп начальной подготовки первого года обучения результат оценивается по принципу зачет-незачет.

2.6. Для групп начальной подготовки второго года обучения результаты сдачи одного норматива оцениваются по пятибалльной системе. Для успешной сдачи всего комплекса контрольно-переводных нормативов требуется набрать определенное количество баллов. За выполнение (невыполнение) норматива, оцениваемого по принципу зачет-незачет, начисляется 5 баллов (0 баллов).

3. УСЛОВИЯ ПЕРЕВОДА СПОРТСМЕНОВ

3.1. Перевод спортсменов на очередной год подготовки осуществляется приказом директора СШ № 18 на основании рекомендаций комиссии, согласно результатам приема (сдачи) контрольно-переводных нормативов и выполнения разрядов, соответствующих этапу и году спортивной подготовки, при условии положительного заключения врача о допуске к занятиям спортивным плаванием. В случае, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап подготовки.

3.2. Перевод (зачисление) в группы спортивного совершенствования происходит из числа занимающихся в тренировочных группах по результатам контрольно-переводных нормативов, выполнивших (подтвердивших) норматив кандидат в мастера спорта России, при условии выполнения требований, указанных в приложениях.

3.3. Перевод (зачисление) в группы высшего спортивного мастерства происходит из числа занимающихся в группах спортивного совершенствования по результатам контрольных испытаний, выполнивших (подтвердивших) норматив

мастер спорта России, при условии выполнения требований, указанных в приложениях.

3.4. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (с поражением ОДА, с нарушением зрения, с нарушением слуха, с нарушением интеллекта) вводятся специальные нормативы ОФП, СФП и ТП.

3.5. По ходатайству тренера (Приложение № 6) спортсмены, занявшие призовые места на официальных соревнованиях уровня не ниже Приволжского федерального округа (по адаптивным видам спорта не ниже чемпионатов, кубков и первенств России) могут освобождаться от сдачи контрольно-переводных нормативов.

3.6. При переводе спортсменов на следующий этап решающими факторами являются:

а) выполнение контрольно-переводных нормативов (ОФП, СФП, ТП) не ниже 3 баллов на нормативе, сумма баллов не менее определенной для перевода на этап (согласно приложениям),

б) выполнение разряда, соответствующего возрасту и году обучения,

в) положительная динамика прироста спортивных результатов (по итогам выступлений на официальных соревнованиях),

г) медицинского заключения о допуске к занятиям спортом.

3.7. Содержание контрольно-переводных нормативов, с целью формирования групп в зависимости от имеющегося бюджета, может пересматриваться на тренерском совете МБУ СШ № 18, не ухудшая требований Федеральных государственных стандартов спортивной подготовки и Программ спортивной подготовки по плаванию.

3.8. Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в ведомости (Приложение №7) за подписью членов комиссии, проводивших прием контрольно-переводных нормативов и тренера. Ведомости приема (сдачи) контрольно-переводных нормативов хранятся в архиве школы согласно срокам номенклатуры дел.

3.9. Спортсмены, поступающие в школу, сдают контрольно-переводные нормативы на общих основаниях, по результатам которых комиссия принимает решение о целесообразности их зачисления в СШ № 18, которое направляется на рассмотрение директору школы для принятия решения.

3.10. Спортсмены, не участвовавшие в сдаче контрольно-переводных нормативов в текущем году в установленные сроки по объективным причинам (болезнь и т.п.), могут сдать контрольно-переводные нормативы перед началом тренировочного сезона, не позднее 25 августа.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1 года обучения
(7-8 лет)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Челночный бег 3 x 10 м, с	10,0	10,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Оценка техники плавания по выбору, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+/-	+/-
б) 25 м в полной координации	+/-	+/-
Проплывание дистанции 100м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП, СФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по СФП и ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения
(8-10 лет).**

Контрольные упражнения		Мальчики		Девочки				
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Бросок набивного мяча 1 кг, м		3,8		3,3				
Наклон вперед, стоя на возвышении		+		+				
Выкрут прямых рук вперед-назад		+		+				
Челночный бег 3x10м, с		10,0		10,5				
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м		6		6				
Оценка техники плавания по выбору, баллы:		+/-		+/-				
а) 25 м с помощью одних ног,		+/-		+/-				
б) 25 м в полной координации								
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
100 комплексное плавание	Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции, 50м	3-2 юн.			3-2 юн.				
Общая экспертная оценка	Набрать 37 баллов			Набрать 37 баллов				

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП, СФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по СФП и ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы групп начальной подготовки НП-года обучения (10-12 лет) для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	9,8	10,0	10,2	10,0	10,3	10,5	10,7
Бросок набивного мяча 1кг; м	4,0	3,8	3,6	3,4	3,5	3,3	3,1	2,9
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см.)	+				+			
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см.)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
100м комплексное плавание	Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
400м вольный стиль	1 юн							
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн				1 юн			
Общая экспертная оценка	Набрать 37 баллов				Набрать 37 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп 1года обучения (10-12 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общезначительная и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,3	9,5	9,7	9,9	9,8	10,0	10,2	10,4
Бросок набивного мяча 1г, м	4,2	4,0	3,8	3,6	3,7	3,5	3,3	3,1
Прыжок в длину с места, см	155	150	145	140	145	140	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	11	10	9	6	5	4	3
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	58	60	62	64	56	58	60	62
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	III				III			
Общая экспертная оценка	Набрать 40 баллов				Набрать 40 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп 2 года обучения (11-13 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общесфизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,3	9,5	9,7	9,9	9,8	10,0	10,2	10,4
Бросок набивного мяча 1кг, м	4,2	4,0	3,8	3,6	3,7	3,5	3,3	3,1
Прыжок в длину с места, см	160	155	150	145	150	145	140	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14	13	12	11	8	7	6	5
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	54	56	58	60	52	54	56	58
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	II				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 40 баллов				Набрать 40 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп 3 года обучения (12-14 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,3	9,5	9,7	9,9	9,8	10,0	10,2	10,4
Бросок набивного мяча 1кг, м	4,2	4,0	3,8	3,6	3,7	3,5	3,3	3,1
Прыжок в длину с места, см	170	165	160	155	160	155	150	145
Подтягивание на перекладине, раз	4	3	2	1				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					10	9	8	7
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	50	52	54	56	48	50	52	54
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	9,5	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м, с	7,5 с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	II				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 45 баллов				Набрать 45 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп 4 года обучения (13-15 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,0	9,2	9,4	9,6	9,5	9,7	9,9	10,1
Бросок набивного мяча 1кг, м	4,0	3,8	3,6	3,4	3,9	3,7	3,5	3,3
Прыжок в длину с места; см	180	175	170	165	170	165	160	155
Подтягивание на перекладине, раз	5	4	3	2				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					12	11	10	9
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	46	48	50	52	44	46	48	50
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	10,0	9,5	9,0	8,5	10,0	9,5	9,0	8,5
Время скольжения 9м, с	7,0 с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	I				I			
Общая экспертная оценка	Набрать 45 баллов				Набрать 45 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп 5 года обучения (14-16 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общезначительная и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,0	9,2	9,4	9,6	9,5	9,7	9,9	10,1
Бросок набивного мяча 1кг, м	4,5	4,3	4,1	3,9	4,3	4,5	4,7	4,9
Прыжок в длину с места; см	180	175	170	165	170	165	160	155
Подтягивание на перекладине, раз	6	5	4	3	4	3	2	1
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	42	44	46	48	40	42	44	46
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	10,0	9,5	9,0	8,5	10,0	9,5	9,0	8,5
Время скольжения 9м, с	7,0 с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	I - КМС				I - КМС			
Результат соревнований	1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 45 баллов				Набрать 45 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольные нормативы для зачисления в группы спортивного совершенствования (с 12 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общезначительная и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,0	9,2	9,4	9,6	9,5	9,7	9,9	10,1
Бросок набивного мяча 1кг, м	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	190	185	180	175
Подтягивание на перекладине, раз	7	6	5	4	5	4	3	2
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	40	42	44	45	38	40	42	44
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	12,0	11,5	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	10,5
Время скольжения 9м, с	7,0с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 45 баллов				Набрать 45 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольные нормативы для зачисления в группы высшего спортивного мастерства (с 14 лет)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,1	9,3	9,5	9,4	9,6	9,8	10,0
Бросок набивного мяча 1кг, м	7,5	7,3	7,1	6,9	5,3	5,1	4,9	4,7
Прыжок в длину с места; см	200	195	190	185	190	185	180	175
Подтягивание на перекладине, раз	10	9	8	7	7	6	5	4
Статистическая сила при имитации гребка на суше	40	39	38	37	31	30	29	28
Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)	10	5	0	-5	10	5	0	-5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)	34	36	38	40	38	40	42	44
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения, м	12,0	11,5	11,0	10,5	12,0	11,5	11,0	10,5
Время скольжения 9м, с	6,5с (+/-)							
Техника плавания стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 49 баллов				Набрать 49 баллов			

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы среди ЛИН
(лиц с интеллетуальными нарушениями)

Нормативы

для групп начальной подготовки первого года обучения (ЛИН) (с 7 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)	8	4
Прыжок в длину с места (см)	40	35
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	60 (+/-)	30 (+/-)
Бег (без учета времени) м	600	400
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	12	8
Многоскок 5 прыжков (м)	2	2
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения; м	3	3
Оценка техники плавания по выбору 25 м в координации	+/-	+/-
Проплывание дистанции 50 м	+/-	+/-

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

Нормативы
для групп начальной подготовки второго года обучения (с 9 лет) для
зачисления на тренировочный этап (ЛИН)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	20	15	10	5	15	10	5	2
Многоскок 5 прыжков (м)	3,0	2,8	2,6	2,4	2,6	2,4	2,2	2,0
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	7	6	5	4	5	4	3	1
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	16	14	12	10	12	10	8	6
Прыжок в длину с места (см)	80	60	40	20	70	50	30	10
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	4,5	4,0	3,5	3,0	4,5	4,0	3,5	3,0
100 м. компл. плавание	Техника, старт, поворот – сумма баллов из трех оценок (5 баллов)							
200 м. способ по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка из 5 баллов							
Спортивный разряд на избранной дистанции	I юн- III				I юн- III			
Общая экспертная оценка	Набрать 45 баллов				Набрать 45 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
для тренировочных групп первого года обучения (10-12 лет) (ЛИН)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	18	16	14	12	14	12	10	8
Многоскок 5 прыжков (м)	3,2	3,0	2,8	2,6	2,8	2,6	2,4	2,2
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	8	7	6	5	6	5	4	3
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	18	16	14	12	14	12	10	8
Прыжок в длину с места (см)	90	70	50	30	80	60	40	20
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	5,0	4,5	4,0	3,5	5,0	4,5	4,0	3,5
Техника стартов и поворотов по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	II-III				II-III			
Общая экспертная оценка	Набрать 41 балл				Набрать 41 балл			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
для тренировочных групп второго года обучения (11-13 лет) (ЛИН)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	19	17	15	13	15	13	11	9
Многоскок 5 прыжков (м)	3,4	3,2	3,0	2,8	3,0	2,8	2,6	2,4
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	9	8	7	6	7	6	5	4
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	19	17	15	13	15	13	11	9
Прыжок в длину с места (см)	100	80	60	40	100	80	60	40
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	5,5	5,0	4,5	4,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Техника стартов и поворотов по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	II				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 41 балл				Набрать 41 балл			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Нормативы
для тренировочных групп третьего года обучения (12-14 лет) (ЛИН)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	19	17	15	13	15	13	11	9
Многоскок 5 прыжков (м)	3,5	3,3	3,2	3,0	3,1	2,9	2,7	2,5
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	10	9	8	7	8	7	6	5
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	19	17	15	13	15	13	11	9
Прыжок в длину с места (см)	100	80	60	40	100	80	60	40
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,0	4,5	4,0
Техника стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	II				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 41 балл				Набрать 41 балл			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
для тренировочных групп четвертого года обучения (13-15 лет) (ЛИН)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	19	17	15	13	15	13	11	9
Многоскок 5 прыжков (м)	3,5	3,3	3,2	3,0	3,1	2,9	2,7	2,5
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	11	10	9	8	9	8	7	6
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	19	17	15	13	15	13	11	9
Прыжок в длину с места (см)	100	80	60	40	100	80	60	40
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,0	4,5	4,0
Техника стартов и поворотов	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	II-I				II-I			
Общая экспертная оценка	Набрать 41 балл				Набрать 41 балл			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
для тренировочных групп пятого года обучения (14-16 лет) (ЛИН)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	19	17	15	13	15	13	11	9
Многоскок 5 прыжков (м)	3,5	3,3	3,2	3,0	3,1	2,9	2,7	2,5
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	12	11	10	9	10	9	8	7
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	19	17	15	13	15	13	11	9
Прыжок в длину с места (см)	100	80	60	40	100	80	60	40
Плавание (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,0	4,5	4,0
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	I - КМС				I - КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 41 балл				Набрать 41 балл			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства
(с 12 лет) (ЛИН)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (раз)	20	18	16	14				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)					18	16	14	12
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	13	11	10	9	11	10	9	8
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	20	18	16	14	17	15	13	11
Прыжок в длину с места (см)	110	90	70	50	110	90	70	50
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Плавание вольным стилем (без учета времени, 1000 м)	+				+			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 37 баллов				Набрать 37 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы высшего спортивного мастерства (с 14 лет) (ЛИИ)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5кг, раз	22	20	18	16				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)					20	18	16	14
Многоскок 5 прыжков (м)	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5	4,5	4,0
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	17	15	13	11	10	8	6	4
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	26	24	22	20	19	17	15	13
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	80	130	110	90	70
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Плавание избранным способом (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (по 5 баллов)							
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							
Общая экспертная оценка	Набрать 36 баллов				Набрать 36 баллов			

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы для лиц с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки (ПОДА) (с 7 до 18 лет)
(I функциональная группа)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)	6	3
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	30 (+/-)	20 (+/-)
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	5	3
Технико-тактическая подготовка		
Умение держаться на воде 30 с	+/-	+/-
Спортивные результаты	Положительная динамика	

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	60 (+/-)	45 (+/-)
Бег (200 м без учета времени)	+	+
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)	8	4
Многоскок 5 прыжков (см)	180	150
Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	2	-
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	8	5
Прыжок в длину с места (см)	40	35
Технико-тактическая подготовка		
Умение держаться на воде 30 с	+/-	+/-
Спортивные результаты	Положительная динамика	

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	60 (+/-)	60 (+/-)
Бег (без учета времени) (м)	600 (+/-)	400 (+/-)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)	10	5
Многоскок, 5 прыжков (см)	200	200
Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	4	2
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	12	8
Прыжок в длину с места (см)	50	45
Технико-тактическая подготовка		
Умение проплыть 12,5 м	+/-	+/-
Спортивные результаты	Положительная динамика	

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам.

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для групп начальной подготовки первого года обучения (с 7 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)	6	3
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	30 (+/-)	20 (+/-)
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	5	3
Технико-тактическая подготовка		
Умение держаться на воде 30 с	+/-	+/-
Спортивные результаты	Положительная динамика	

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	60 (+/-)	45 (+/-)
Бег (200 м без учета времени)	+	+
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)	8	4
Многоскок 5 прыжков (см)	180	150
Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи	2	-
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	8	5
Прыжок в длину с места (см)	40	35
Технико-тактическая подготовка		
Умение держаться на воде 30 с	+/-	+/-
Спортивные результаты	Положительная динамика	

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Маховые движения рук в положении лежа на спине (сек.)	60 (+/-)	60 (+/-)
Бег (без учета времени) (м)	600 (+/-)	400 (+/-)
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)	10	5
Многоскок 5 прыжков (см)	200	200
Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (раз)	4	2
Жим гантелей в положении лежа на спине	12	8

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
весом 1 кг (раз)		
Прыжок в длину с места (см)	50	45
Технико-тактическая подготовка		
Умение проплыть 12,5 м	+/-	+/-
Спортивные результаты	Положительная динамика	

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам.

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
групп начальной подготовки второго года обучения (с 8 лет) для зачисления в
тренировочные группы
(ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (с)	55	45	35	25	50	40	30	20
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	8	7	6	5	6	5	4	3
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	11	10	9	8				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					6	5	4	3
Технико-тактическая подготовка								
Оценка техники плавания любым способом	одна оценка из 5 баллов							
Плавание кролем на груди и кролем на спине (без учета времени) (м)	15 (+/-)				15 (+/-)			
Спортивные результаты	II юн.				I юн.			
Общая экспертная оценка	Набрать 21 балл				Набрать 21 балл			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6
Многоскок 5 прыжков (м)	2,2	2,3	2,1	2,0	2,1	2,0	1,9	1,8
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	5	4	3	2	3	2	1	0
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	13	12	11	10				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					9	8	7	6
Прыжок в длину с места (см)	60	50	40	30	55	45	35	25
Технико-тактическая подготовка								
Оценка техники плавания любым способом	одна оценка из 5 баллов							

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Плавание кролем на груди и кролем на спине (без учета времени) (м)	50 (+/-)				50 (+/-)			
Спортивные результаты	II юн.				I юн.			
Общая экспертная оценка	Набрать 29 баллов				Набрать 29 баллов			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (раз)	16	15	14	13	11	10	9	8
Многоскок 5 прыжков (м)	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	7	6	5	4	5	4	3	2
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	15	14	13	12	11	10	9	8
Прыжок в длину с места (см)	70	60	50	40	60	50	40	30
Технико-тактическая подготовка								
Оценка техники плавания любым способом	одна оценка из 5 баллов							
Плавание кролем на груди и кролем на спине (без учета времени) (м)	100 (+/-)				100 (+/-)			
Спортивные результаты	II юн.				I юн.			
Общая экспертная оценка	Набрать 29 баллов				Набрать 29 баллов			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
тренировочных групп первого года обучения
(9-11 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (с)	75	65	55	45	70	60	50	40
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	11	10	9	8	8	7	6	5
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	14	13	11	10				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					9	8	7	6
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	(15)50 (+/-)				(25)50 (+/-)			
Спортивные результаты	I юн.				III			
Общая экспертная оценка	Набрать 17 баллов				Набрать 17 баллов			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (раз)	15	14	13	12	10	9	8	7
Многоскок 5 прыжков (м)	2,55	2,5	2,4	2,3	2,0	2,1	2,0	1,9
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	6	5	4	3	4	3	2	1
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	14	13	12	11				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					10	9	8	7
Прыжок в длину с места (см)	70	60	50	40	65	55	45	35
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	(50) 100 (+/-)				(50)100 (+/-)			
Спортивные результаты	I юн.				III			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (раз)	17	16	15	14	12	11	10	9
Многоскок 5 прыжков (м)	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	8	7	6	5	6	5	4	3
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	16	15	14	13	12	11	10	9
Прыжок в длину с места (см)	80	70	60	50	70	60	50	40
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	(100)200 (+/-)				(100)200 (+/-)			
Спортивные результаты	I юн.				III			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
тренировочных групп второго года обучения
(с 10 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (с)	85	75	65	55	80	70	60	50
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	12	11	10	9	10	9	8	7
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	15	14	12	11				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					10	9	8	7
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	50 (+/-)				50 (+/-)			
Спортивные результаты	III				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 17 баллов				Набрать 17 баллов			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8
Многоскок 5 прыжков (м)	2,6	2,5	2,4	2,3	2,3	2,2	2,1	2,0
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	7	6	5	4	5	4	3	2
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	15	14	13	12				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					11	10	9	8
Прыжок в длину с места (см)	80	70	60	50	75	65	55	45
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	100 (+/-)				100 (+/-)			
Спортивные результаты	III				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (раз)	18	17	16	15	13	12	11	10
Многоскок 5 прыжков (м)	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	9	8	7	6	7	6	5	4
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	200 (+/-)				200 (+/-)			
Спортивные результаты	III				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
тренировочных групп третьего года обучения
(с 11 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Имитация плавательных движений рук на суше в положении лежа на спине (с)	95	85	75	65	90	80	70	60
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	13	12	11	10	11	10	9	8
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	16	15	14	13				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					11	10	9	8
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем, м	100 (+/-)				100 (+/-)			
Спортивные результаты	II				I			
Общая экспертная оценка	Набрать 17 баллов				Набрать 17 баллов			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	16	15	14	13	12	11	10	9
Многоскоч 5 прыжков (м)	2,7	2,6	2,5	2,4	2,4	2,3	2,2	2,1
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	8	7	6	5	6	5	4	3
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	16	15	14	13				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					12	11	10	9
Прыжок в длину с места (см)	90	80	70	60	85	75	65	55
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	200 (+/-)				200 (+/-)			
Спортивные результаты	II				I			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
------------------------	----------	--	--	--	---------	--	--	--

Оценка	5	4	3	2	5	4	3	2
Общезначительная и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1кг (раз)	19	18	17	16	14	13	12	11
Многопрыжок 5 прыжков (м)	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	10	9	8	7	8	7	6	5
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	18	17	16	15	14	13	12	11
Прыжок в длину с места (см)	100	90	80	70	90	80	70	60
Технико-тактическая подготовка								
Плавание вольным стилем (без учета времени) (м)	300 (+/-)				300 (+/-)			
Спортивные результаты	II				I			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
тренировочных групп четвертого года обучения
(с 12 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Подтягивание из положения лежа (раз)	10	9	8	7	8	7	6	5
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	14	13	12	11	12	11	10	9
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	17	16	15	14				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					12	11	10	9
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (мин)	10 (+/-)				10 (+/-)			
Спортивные результаты	I				I-КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 17 баллов				Набрать 17 баллов			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Многоскок 5 прыжков (м)	2,8	2,7	2,6	2,5	2,5	2,4	2,3	2,2
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	9	8	7	6	7	6	5	4
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	17	16	15	14				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					13	12	11	10
Прыжок в длину с места (см)	100	90	80	70	95	85	75	65
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (мин)	10 (+/-)				10 (+/-)			
Спортивные результаты	I				I-КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	20	19	18	17	15	14	13	12
Многоскок 5 прыжков (м)	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	11	10	9	8	9	8	7	6
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	19	18	17	16	15	14	13	12
Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	80	100	90	80	70
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (мин)	10 (+/-)				10 (+/-)			
Спортивные результаты	I				I-КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
тренировочных групп пятого года обучения
(с 13 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Подтягивание из положения лежа (раз)	12	11	10	9	11	10	9	8
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	15	14	13	12	13	12	11	10
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	18	17	16	15				
Жим гантелей в положении лежа на спине (кг)					13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (мин)	10 (+/-)				10 (+/-)			
Спортивные результаты	КМС				КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 17 баллов				Набрать 17 баллов			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	18	17	16	15	14	13	12	11
Многоскок 5 прыжков (м)	2,9	2,8	2,7	2,6	2,6	2,5	2,4	2,3
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	10	9	8	7	8	7	6	5
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	18	17	16	15	11	10	9	8
Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	80	105	95	85	75
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (мин)	10 (+/-)				10 (+/-)			
Спортивные результаты	КМС				КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	21	20	19	18	16	15	14	13
Многоскок 5 прыжков (м)	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	12	11	10	9	10	9	8	7
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	20	19	18	17	16	15	14	13
Прыжок в длину с места (см)	120	110	100	90	110	100	90	80
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (мин)	10 (+/-)				10 (+/-)			
Спортивные результаты	КМС				КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 25 баллов				Набрать 25 баллов			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства
(с 12 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Подтягивание из положения лежа (раз)	12	11	10	9	11	10	9	8
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	12	11	10	9	10	9	8	7
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	13	12,5	12,0	11,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору без учета времени (м)	600 (+/-)				600 (+/-)			
Плавание по выбору (оценка техники выполнения)	Одна оценка по пятибалльной системе							
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 21 балл				Набрать 21 балл			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	17	16	15	14	12	11	10	9
Многоскок 5 прыжков (м)	3,0	2,9	2,8	2,7	2,8	2,7	2,6	2,5
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	10	9	8	6	6	5	4	3
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	18	17	16	15	12	11	10	9
Прыжок в длину с места (см)	80	90	80	70	80	70	60	50
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (оценка техники выполнения)	Одна оценка по пятибалльной системе							

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 24 балла				Набрать 24 балла			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (раз)	20	19	18	17	14	13	12	11
Многоскоч 5 прыжков (м)	4,4	4,3	4,2	4,0	4,2	4,1	4,0	3,8
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	10	9	8	7	8	7	6	5
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	20	19	18	16	15	14	13	12
Прыжок в длину с места (см)	100	80	90	80	100	90	80	70
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (оценка техники выполнения)	Одна оценка по пятибалльной системе							
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 24 балла				Набрать 24 балла			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы высшего спортивного мастерства
(с 14 лет) (ПОДА)**

(I функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Подтягивание из положения лежа (раз)	12	11	10	9	11	10	9	8
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	16	15	14	13	14	13	12	11
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	16	15	14	13	12	11	10	9
Технико-тактическая подготовка								
Плавание по выбору (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							
Общая экспертная оценка	Набрать 24 балла				Набрать 24 балла			

(II функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (раз)	20	19	18	17				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)					17	16	15	14
Многоскоч 5 прыжков (м)	4,4	4,3	4,2	4,1	4,2	4,1	4,0	3,8
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	12	11	10	9	8	7	6	4
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	22	21	20	19	16	15	14	12
Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	80	100	90	80	60
Технико-тактическая подготовка								

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Плавание по выбору (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

(III функциональная группа)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (раз)	22	21	20	19				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)					20	19	18	17
Многоскоч 5 прыжков (м)	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0	4,8
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	17	16	15	14	10	9	8	7
Жим штанги в положении лежа на спине (кг)	26	25	24	23	19	18	17	16
Прыжок в длину с места (см)	140	130	120	110	130	120	110	90
Технико-тактическая подготовка								
Плавание всеми спортивными способами (оценка техники выполнения)	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения определенного контрольно-переводного норматива, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольно-переводным нормативам (в таком случае интегрированную экспертную оценку следует уменьшить (минус 4 балла за отсутствие одного норматива)).

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы (спорт глухих)**Нормативы**

**общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения (с 7 лет) (спорт
глухих)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	50	50
Бег 800 м (без учета времени)	+	+
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (раз)	10	10
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	4	4
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног; м	3	3
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	
Проплывание дистанции 50 м без учета времени	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для групп начальной подготовки второго года (с 8 лет) обучения для зачисления в группы
(спорт глухих)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	16	15	14	13	16	15	14	13
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	8	7	6	5	8	7	6	5
Прыжок в длину с места (см)	80	70	60	50	80	70	60	50
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	5,5	5,0	4,5	4,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Плавание всеми спортивными способами	Оценка техники выполнения							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	II юн.				I юн.			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 баллов				Набрать 32 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп первого года обучения (9-11 лет) (спорт глухих)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	17	16	15	14	16	15	14	13
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	9	8	7	6	7	6	5	4
Прыжок в длину с места (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	58	60	62	64	56	58	60	62
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,0	5,5	5,0	4,5	6,0	5,5	5,0	4,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты	I юн.				III			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп второго года обучения (с 10 лет) (спорт глухих)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	18	17	16	15	17	16	15	14
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	10	9	8	7	8	7	6	5
Прыжок в длину с места (см)	100	90	80	70	90	80	70	60
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	56	58	60	62	58	60	62	64
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты	III				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп третьего года обучения (с 11 лет) (спорт глухих)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	19	18	17	16	18	17	16	15
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	11	10	9	8	9	8	7	6
Прыжок в длину с места (см)	110	100	90	80	100	90	80	70
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	54	56	58	60	56	58	60	62
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты	II				I			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп четвертого года обучения (с 12 лет) (спорт глухих)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	20	19	18	17	19	18	17	16
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	12	11	10	9	10	9	8	7
Прыжок в длину с места (см)	120	110	100	90	110	100	90	80
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	52	54	56	58	54	56	58	60
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,5	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты	I				I - КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балл			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп пятого года обучения (с 13 лет) (спорт глухих)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине	21	20	19	18	20	19	18	17
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	13	12	11	10	11	10	9	8
Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	100	120	110	100	90
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	50	52	54	56	52	54	56	58
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивные результаты	КМС				КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства
(с 12 лет) (спорт глухих)

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	14	13	12	11	14	13	12	11
Прыжок в длину с места (см)	140	130	120	110	130	120	110	100
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (раз)	22	21	20	19	21	20	19	18
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	48	50	52	54	50	52	54	56
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,5	8,0	7,5	7,0	8,5	8,0	7,5	7,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Избранным способом	Выполнение норматива I разряда (+/-)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 42 балла				Набрать 42 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы высшего спортивного мастерства (с 14 лет)
(спорт глухих)**

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	15	14	13	12	13	12	11	10
Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	140	130	120	110
Отжимание отягощения весом 1 кг в положении лежа на спине (раз)	23	22	21	20	22	21	20	19
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	46	48	50	52	48	50	52	54
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	9,0	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива КМС (+/-)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Участие в муниципальных спортивных соревнованиях и соревнованиях физкультурно-спортивных организаций	Не менее 13 соревнований (+/-)				Не менее 13 соревнований (+/-)			
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							
Общая экспертная оценка	Набрать 47 баллов				Набрать 47 баллов			

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТП и спортивные результаты.

Контрольно-переводные нормативы (спорт слепых)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп (с 7 до 18 лет)
(спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	40	40
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	3	2
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	9	7
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	8	5
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног;	+	+
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег (без учета времени) (м)	800	600
Прыжок в длину с места (см)	50	40
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	4	3
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	11	9
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	10	8
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног;	+	+
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки
для групп начальной подготовки первого года обучения (7-8 лет)
(спорт слепых)

I функциональная группа

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Прыжок в длину с места (см)	40	40
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	3	2
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	9	7
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	8	5
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног;	+/-	+/-
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег (без учета времени) (м)	800	600
Прыжок в длину с места (см)	50	40
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	4	3
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	11	9
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	10	8
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения без помощи ног;	+/-	+/-
Оценка техники плавания 25 м по выбору	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)	

На начало тренировочного сезона регистрируются начальные результаты по ОФП. На конец тренировочного сезона проводится тестирование по ОФП и ТТП. Нормативы по ОФП считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении на начало года. Нормативы по ТТП считаются выполненными при технически правильном исполнении контрольно-переводных нормативов.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для групп начальной подготовки второго года (8-10 лет) обучения для зачисления в
группы ТГ (спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	60	50	40	30	55	45	35	25
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	6	5	4	3	4	3	2	1
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	13	12	11	10	10	9	8	7
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	11	10	9	8	8	7	6	5
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 150 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II юн.				I юн.			
Общая экспертная оценка	Набрать 36 баллов				Набрать 36 баллов			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	70	60	50	40	60	50	40	30
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	7	6	5	4	5	4	3	2
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	16	15	14	13	13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Плавание (без учета времени, 250 м)	Проплыть технически правильно – одна оценка (из 5 баллов)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II юн.				I юн.			
Общая экспертная оценка	Набрать 36 баллов				Набрать 36 баллов			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп первого года обучения (9-11 лет) (спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	65	55	45	35	60	50	40	30
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	7	6	5	4	5	4	3	2
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	14	13	12	11	11	10	9	8
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	12	11	10	9	9	8	7	6
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I юн.				III			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	70	60	50	40	60	50	40	30
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	8	7	6	5	6	5	4	3
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	17	16	15	14	14	13	12	11
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	16	15	14	13	12	11	10	9
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6,5	6,0	5,5	5,0	6,5	6,0	5,5	5,0
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I юн.				III			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп второго года обучения (с 10 лет) (спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	75	65	55	45	70	60	50	40
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	8	7	6	5	6	5	4	3
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	15	14	13	12	12	11	10	9
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	13	12	11	10	10	9	8	7
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	80	70	60	50	70	60	50	40
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	9	8	7	6	7	6	5	4
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	18	17	16	15	15	14	13	12
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	17	16	15	14	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,0	6,5	6,0	5,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	III				II			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп третьего года обучения (с 11 лет) (спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	85	75	65	55	80	70	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	9	8	7	6	7	6	5	4
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	16	15	14	13	13	12	11	10
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	14	13	12	11	11	10	9	8
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,5	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II				I			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	10	9	8	7	8	7	6	5
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	19	18	17	16	16	15	14	13
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	18	17	16	15	14	13	12	11
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	7,5	7,0	6,5	6,0	7,5	7,0	6,5	6,0
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	II				I			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп четвертого года обучения (с 12 лет) (спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	95	85	75	65	90	80	70	60
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	10	9	8	7	8	7	6	5
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	17	16	15	14	14	13	12	11
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	15	14	13	12	12	11	10	9
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I				I-КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	90	80	70	60	80	70	60	50
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	11	10	9	8	8	7	6	5
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	20	19	18	17	17	16	15	14
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	19	18	17	16	15	14	13	12
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,0	7,5	7,0	6,5	8,0	7,5	7,0	6,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	I				I-КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для тренировочных групп пятого года обучения (с 13 лет) (спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	105	95	85	75	100	90	80	70
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	11	10	9	8	9	8	7	6
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	18	17	16	15	15	14	13	12
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	16	15	14	13	13	12	11	10
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,5	8,0	7,5	7,0	8,5	8,0	7,5	7,0
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	КМС				КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	100	90	80	70	90	80	70	60
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	12	11	10	9	9	8	7	6
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	21	20	19	18	18	17	16	15
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	20	19	18	17	17	16	15	14
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	8,5	8,0	7,5	7,0	8,5	8,0	7,5	7,0
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный результат	КМС				КМС			
Общая экспертная оценка	Набрать 32 балла				Набрать 32 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства (с 12 лет)
(спорт слепых)**

I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	115	105	95	85	110	100	90	80
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	12	11	10	9	10	9	8	7
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	19	18	17	16	16	15	14	13
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	17	16	15	14	14	13	12	11
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	9,0	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива II разряда (+/-)				Выполнение норматива III разряда (+/-)			
Плавание вольным стилем (без учета времени) м	800 (+/-)				400 (+/-)			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 42 балла				Набрать 42 балла			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	120	110	100	90	110	100	90	80
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	13	12	11	10	10	9	8	7
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	22	21	20	19	19	18	17	16
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (раз)	21	20	19	18	18	17	16	15
Технико-тактическая подготовка								

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Длина скольжения; м	9,0	8,5	8,0	7,5	9,0	8,5	8,0	7,5
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива I разряда (+/-)				Выполнение норматива II разряда (+/-)			
Плавание вольным стилем (без учета времени) м	1000 (+/-)				1000 (+/-)			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС 1-3 место на Республиканских соревнованиях							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения)	1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровня Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях							
Общая экспертная оценка	Набрать 42 балла				Набрать 42 балла			

Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства
(с 14 лет) (спорт слепых)
I функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Прыжок в длину с места (см)	125	115	105	95	120	110	100	90
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	13	12	11	10	11	10	9	8
Жим штанги двумя руками из положения лежа (кг)	20	19	18	17	17	16	15	14
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (раз)	18	17	16	15				
Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,2 кг (раз)					16	15	14	13
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	10,0	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива КМС (+/-)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							
Общая экспертная оценка	Набрать 42 балла				Набрать 42 балла			

II, III функциональная группа

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Общефизическая и специально-физическая подготовка								
Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (раз)	14	12	10	8	11	9	7	5
Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	100	120	110	100	90
Жим гантелей весом 1,5 кг в положении лежа на спине (раз)	26	24	22	20				
Жим гантелей весом 1,2 кг в положении лежа на спине (раз)					22	20	18	16

Контрольные упражнения Оценка	Мальчики				Девочки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Жим штанги двумя руками из положения лежа на спине (кг)	27	25	23	21	22	20	18	16
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	10,0	9,5	9,0	8,5	9,5	9,0	8,5	8,0
Время скольжения 9м; с	Положительная динамика (+/-)							
Плавание избранным способом	Выполнение норматива КМС (+/-)							
Оценка техники плавания по выбору	Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов)							
Спортивный разряд на избранной дистанции	МС, МСМК							
Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода спортсмена на следующий год обучения)	Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)							
Общая экспертная оценка	Набрать 42 балла				Набрать 42 балла			

Наиболее важным является выполнение нормативов по ТТП и спортивные результаты.

Образец заявления об освобождении спортсмена от сдачи контрольно-переводных нормативов

Директору
МБУ СШ № 18

тренера

(ФИО)

заявление.

Прошу освободить спортсмена _____

группы (этапа подготовки) _____ от сдачи контрольно-переводных нормативов согласно п.3.6. Положения «О порядке приема контрольно-переводных нормативов в МБУ СШ № 18» в связи с показанными результатами на соревнованиях:

№	ФИО	Дата рождения	Наименование соревнования, дата, место проведения	Дистанция, вид	Результат

Копии протоколов прилагаются.

«__» _____ 20__ г.

_____/_____/_____

**Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов
общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки по плаванию МБУ СШ № 18
20__-20__ тренировочный год**

Дата _____ 20__ г.

Тренер:
Группа

№ п/п	ФИО	дата рождения	Развиваемое физическое качество (контрольные упражнения)				Техническая и плавательная подготовка						Сумма оценок	Спортивный разряд	
			Скоростно- силовые качества		Гибкость		Длина скольжения (м)	Оценка техники плавания			Проплывание 100 м				
			Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Челночный бег 3*10 м (с)	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	Наклон вперед, стоя на возвышении		способ плавания	25 м с помощью одних ног	25 м в полной координации	способ плавания	результат	оценка		Оценки выставляются по пятибалльной системе согласно положению
1															
2															
3															
4															

Наименование и количество контрольно-переводных нормативов может изменяться в зависимости от года подготовки и категории спортсменов согласно приложениям №№1-5.

У спортсменов с ограниченными возможностями здоровья после столбца «дата рождения» добавляется столбец «код классификации».

Приложение № 9
Требования для зачисления на спортивную подготовку по плаванию МБУ СШ № 18

Этап подготовки	Дистанция	Разрядные требования	возраст
НП-1	-	-	7-9 лет
НП-2	КПН + 100 м. комплекс (оценка правильности), избранная дистанция, 50м	М, Д – 2юн.-3 юн.	8-10 лет
ТЭ-1	КПН + 100 м. комплекс (оценка правильности), 400 м. вольный стиль	М, Д – 1юн.-III	10-12 лет
ТЭ-2	КПН + избранная дистанция	М, Д – III - II	11-13 лет
ТЭ-3	КПН + избранная дистанция	М, Д - II	12-14 лет
ТЭ-4	КПН + основная дистанция	М, Д – II - I	13-15 лет
ТЭ-5	КПН + основная дистанция	М, Д – I - КМС	14-16 лет
ССМ-1	КПН + 1-3 место на Республиканских соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС	с 12 лет
ССМ-2	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	с 13 лет
ССМ-3	КПН + 1-10 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ	КМС-МС	с 14 лет
ВСМ	КПН + 1-6 место на Межрегиональных соревнованиях включенных в ЕКП РБ Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации	МС	с 14 лет
ВСМ свыше года	КПН + Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях (Чемпион, призер официальных российских соревнований, участник официальных международных соревнований)	МС, МСМК, ЗМС	С 15 лет

Примечания:

- указанные разрядные нормативы и требования являются минимальными и обязательными для выполнения при зачислении на указанные этапы подготовки;
- основным возрастом при комплектовании групп является средний возраст из указанного диапазона (согласно указанного в таблице), младший и старший возраст из указанного диапазона, рассматриваются комиссией по рекомендации тренера;
- при рассмотрении выполнения контрольно-переводных нормативов учитывается стаж занятий спортом, биологический возраст, уровень физического развития спортсмена, заинтересованность родителей и мотивированность спортсмена в достижении высокого уровня подготовки.