Приложение №1

**Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения (7-8 лет)**

| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| --- | --- | --- |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Бег 30 м, (с.) не более: |  6,9 | 7,1 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из И.П.- стоя держа мяч за головой (м) не менее | 3,5 | 3 |
| Челночный бег 3 х 10 м (с.) не более | 10,1 | 10,6 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении  | +1 | +3 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад хват 50 см. (раз) не менее | 1 | 3 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее | 7  | 4  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) не менее | 110 | 105 |

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 перевода и зачисления в группы начальной подготовки 2 года обучения (8-10 лет).**

| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| --- | --- | --- |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 3,5м | 3м |
| Бег 30 м. не более | 6,9с | 7,1с |
| Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке | +1 | +3 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) не менее | 7  | 4  |
| Выкрут прямых рук вперед-назад хват 50 см раз | 1 | 1 |
| Челночный бег 3х10м с высокого старта с. не более: | 10,0 | 10,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) не менее | 110 | 105 |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения не менее: | 6м | 6м |
| Оценка техники плавания по выбору, баллы:а) 25 м с помощью одних ног,б) 25 м в полной координации | +/-+/- | +/-+/- |
| 100 комплексное плавание | Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов) |
| 400 м  | Проплывание  |
| Показанный результат соответствующий спортивному разряду 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 х 10 м; с | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,2 | 9,3 | 9,4 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) не менее | 155 | 150 | 145 | 140 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| Бег на 1000 м. | 5,2 | 5,3 | 5,4 | 5,5 | 5,9 | 6,0 | 6,1 | 6,2 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу не менее: | 16 | 15 | 14 | 13 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см.) не менее: | 3раз | 3раз |
| Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см.)  | 8 | 7 | 6 | 5 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 5 | 4,75 | 4,5 | 4 | 3,85 | 3,8 | 3,65 | 3,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения; м | 7,8 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 |
| 100м комплексное плавание | Техника, старт, поворот- сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов) |
| 400м вольный стиль | проплывание |
| Показан результат соответствующий спортивному разряду 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 зачисления и перевода на этап тренировочных групп 2 года обучения (11-13 лет)**

| Контрольные упражненияОценка | Мальчики | Девочки |
| --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 10 м, не более (с): | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,4 |
| Бег на 1000 м. не более (мин): | 5,30 | 5,40 | 5,45 | 5,50 | 6,00 | 6,10 | 6,15 | 6,20 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,0 | 4,2 | 4,0 | 3,8 | 3,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 155 | 150 | 145 | 150 | 145 | 140 | 135 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, не менее (раз)  | 16 | 15 | 14 | 13 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)  | +8 | +7 | +6 | +5 | +9 | +8 | +7 | +6 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад ширина хвата 60 см, раз | 3 | 3 |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения, м | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,5 |
| 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 перевода и зачисления на этап тренировочных групп 3 года обучения (12-14 лет)**

| Контрольные упражненияОценка | Мальчики | Девочки |
| --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 |
| Бег на 1000 м. не более (мин): | 5,30 | 5,40 | 5,45 | 5,50 | 6,00 | 6,10 | 6,15 | 6,20 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 5,7 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,4 | 4,2 | 4,0 | 3,8 |
| 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 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 7 | 5 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата) не менее 3 раз | 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 перевода и зачисления в тренировочные группы 4 года обучения (13-15 лет)**

| Контрольные упражненияОценка | Мальчики | Девочки |
| --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 |
| Бег на 1000 м. не более (мин): | 5,30 | 5,40 | 5,45 | 5,50 | 6,00 | 6,10 | 6,15 | 6,20 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 5,7 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,4 | 4,2 | 4,0 | 3,8 |
| 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 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 7 | 5 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата) не менее 3 раз | 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 перевода и зачисление в тренировочные групп 5 года обучения (14-16 лет)**

| Контрольные упражненияОценка | Мальчики | Девочки |
| --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,7 | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 8,9 | 9,0 | 9,1 | 9,2 |
| Бег на 1000 м. не более (мин): | 5,30 | 5,40 | 5,45 | 5,50 | 6,00 | 6,10 | 6,15 | 6,20 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 5,7 | 5,5 | 5,0 | 4,5 | 4,4 | 4,2 | 4,0 | 3,8 |
| Прыжок в длину с места; см | 180 | 175 | 170 | 165 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 6 | 5 | 4 | 3 |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  |  |  |  | 12 | 11 | 10 | 9 |
| Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, замеряется относительно края возвышения (см)  | 10 | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 7 | 5 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата) не менее 3 раз | 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 упражненияОценка | Мальчики | Девочки |
| --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 7,6 | 7,7 | 7,8 | 8,0 | 8,5 | 8,7 | 8,9 | 9,0 |
| Бег на 2000 м. не более (мин): | 9,00 | 9,10 | 9,15 | 9,20 | 10,25 | 10,30 | 10,35 | 10,40 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 5,3 | 5,3 | 5,0 | 4,9 | 4,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 210 | 200 | 195 | 190 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 15 | 12 | 10 | 8 |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  |  |  |  | 20 | 18 | 16 | 15 |
| Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, замеряется относительно края возвышения (см)  | 15 | 13 | 11 | 9 | 20 | 17 | 15 | 13 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата) не менее 3 раз | 40 | 42 | 44 | 45 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги см. не менее см. | 45 | 35 |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения, м | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| Время скольжения 11м, с | 6,7  | 7 |
| Техника плавания стартов и поворотов | Техника, старт, повороты – сумма баллов из трех оценок (из 5 баллов) |
| Спортивные результаты |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС1-3 место на Республиканских соревнованиях |
| Результат соревнований (показатель освоения программы, основание для перевода на следующий год обучения) | 1-6 место на соревнованиях не ниже межрегионального уровняСтабильность 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 упражненияОценка | Мальчики | Девочки |
| --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Общефизическая и специально-физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,9 | 9,1 | 9,3 | 9,5 | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 10,0 |
| Бег на 30 м | 4,55 | 4,6 | 4,65 | 4,7 | 4,85 | 4,9 | 4,95 | 5,0 |
| Бег на 2000 м. мин,с | 7,9 | 8,0 | 8,05 | 8,10 | 9,40 | 9,45 | 9,50 | 10,00 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 42 | 40 | 38 | 36 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| Прыжок в длину с места; см | 230 | 225 | 220 | 215 | 195 | 190 | 185 | 180 |
| Подтягивание на перекладине, раз | 20 | 18 | 15 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении, замеряется относительно края возвышения (см)  | 20 | 15 | 13 | 11 | 22 | 20 | 17 | 15 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения стоя держа мяч за головой (м) не менее | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,5 | 6,2 | 5,8 | 5,5 | 5,3 |
| Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата) не менее 5 раз | 50 | 50 |
| Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги см. не менее см. | 50 | 40 |
| 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 | 6,7  | 7 |
| 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.