

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
МАУ «СШОР «Дельфин»

Гончарова О.Г.
«17» 09 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ «СШОР
«Дельфин» от «17» 09 2020 г. №220

Директор МАУ «СШОР «Дельфин»

Габдрахманов А.В.
2020 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ
НОРМАТИВОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДЕЛЬФИН»**

Действует с «18» 09 2020 г.

Положение Рассмотрено и рекомендовано
на заседании тренерского совета
муниципального автономного учреждения
города Набережные Челны «Спортивная
школа олимпийского резерва «Дельфин»
Протокол от «25» 09 2020 № 6

г. Набережные Челны

1. Общие положения

1.1. Положение о правилах проведения контрольно – переводных нормативов в МАУ «СШОР «Дельфин» (далее - Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Устав муниципального автономного учреждения города Набережные Челны «Спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин» (ред. от 24.12.2019 г.);
- - приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 года № 41;
- - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание», приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 года № 25.
- -Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ от 20.08.2019 года № 675;

1.2. Настоящее Положение регламентирует правила проведения контрольно – переводных нормативов для перевода спортсменов на следующий год, этап в муниципальном автономном учреждение города Набережные Челны «Спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин» (далее - Учреждение).

1.3. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

2. Организация и проведение контроль – переводных нормативов в тренировочных группах МАУ «СШОР «Дельфин», условия перевода спортсменов на следующий год, этап.

3.1. Перевод спортсменов СШОР на следующий этап, год по программам спортивной подготовки, осуществляется с учетом выполнения требований Федеральных стандартов по виду спорта, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения программных требований, установленных для перевода на следующий этап, с учетом решения тренерского совета год и оформляется приказом директора Учреждения.

3.2. Сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап, год подготовки осуществляется в апреле-мае текущего тренировочного года. Ликвидация задолженности в августе текущего года или не позднее начала нового тренировочного года.

3.3. Спортсменам не сдавшим контрольные нормативы в соответствующий период по уважительной причине (болезнь, подтвержденная медицинской справкой из мед. учреждения) предоставляется возможности

ликвидировать задолженность в период, предусмотренный данным положением, т.е. до начала следующего тренировочного года в августе месяце.

3.4. Прием контрольных нормативов в августе месяце ведется комиссией, утвержденной приказом директора Учреждения.

3.5. Итоги проведения контрольно – переводных нормативов регистрируются в ведомостях на каждую спортивную группу.

3.6. Ведомость контрольно – переводных экзаменов содержит в себе следующую информацию: по - фамильный список спортсменов, зачисленных в тренировочную группу; дату рождения спортсмена, перечень проведенных тестов соответствующих году и этапу тренировочной группы; результаты спортсменов по каждому виду тестов (по общей физической подготовке и специальной физической подготовке); итоговый балл (средний показатель подготовленности спортсмена); отметку «зачёт» либо «не зачёт» в последней графе ведомости.

3.7. Иные условия перевода спортсменов на следующий год, этап регламентируется Положением «О правилах приема, порядке об основании перевода, отчисления спортсменов в муниципальном автономном учреждении города Набережные Челны «Спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

Контрольно – переводные нормативы для перевода на следующий год, этап по видам спорта

Отделение «Плавание»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группах начальной подготовки на следующий год.

ДЕВУШКИ

Возраст /лет/		7- 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12
<i>Выкрут рук</i> <i>/см/</i>	<i>Отл</i>	50	50	50	45	45
	<i>Хор</i>	55	55	55	50	50
	<i>Удв</i>	60	60	60	60	60
<i>Наклон вперед стоя на возвышении (ниже уровня)</i>	<i>Отл</i>	6	6	6	6	6
	<i>Хор</i>	5	5	5	5	5
	<i>Удв</i>	0	0	0	0	0
<i>Бросок набивного мяча - 1 кг.</i> <i>/см/</i>	<i>Отл</i>	350	350	380	400	420
	<i>Хор</i>	340	340	350	380	400
	<i>Удв</i>	330	330	340	350	380
<i>Челночный бег 3 x 10 м.</i> <i>/сек/</i>	<i>Отл</i>	10,1	10,0	9,8	9,6	9,4
	<i>Хор</i>	10,3	10,2	10,0	9,8	9,6
	<i>Удв</i>	10,5	10,5	10,2	10,0	9,8

ЮНОШИ

Возраст /лет/		7- 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12
Выкрут рук /см/	<i>Отл</i>	50	50	45	45	45
	<i>Хор</i>	55	55	50	50	50
	<i>Удв</i>	60	60	60	60	60
Наклон вперед стоя на возвышении (ниже уровня)	<i>Отл</i>	6	6	6	6	6
	<i>Хор</i>	5	5	5	5	5
	<i>Удв</i>	0	0	0	0	0
Бросок набивного мяча - 1 кг. /см/	<i>Отл</i>	400	400	420	440	460
	<i>Хор</i>	390	390	400	420	440
	<i>Удв</i>	380	380	390	400	420
Челночный бег 3 x 10 м. /сек/	<i>Отл</i>	9,6	9,5	9,2	9,0	8,8
	<i>Хор</i>	9,8	9,8	9,5	9,2	9,0
	<i>Удв</i>	10,0	10,0	9,8	9,5	9,2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах на тренировочном этапе (спортивной специализации)

ДЕВУШКИ

Возраст /лет/		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Выкрут рук /см/	<i>Отл</i>	45	45	45	45	40	40	40	40
	<i>Хор</i>	50	50	50	50	45	45	45	50
	<i>Удв</i>	60	60	60	60	60	60	60	60
Наклон вперед стоя на возвышении (ниже уровня)	<i>Отл</i>	6	6	6	6	6	6	6	6
	<i>Хор</i>	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Удв</i>	0	0	0	0	0	0	0	0
Бросок набивного мяча - 1 кг. /см/	<i>Отл</i>	380	400	420	450	470	500	530	600
	<i>Хор</i>	350	380	400	420	450	470	500	560
	<i>Удв</i>	340	350	380	400	420	450	470	530
Прыжок в длину с места /см/	<i>Отл</i>	130	135	140	145	150	155	160	165
	<i>Хор</i>	125	130	135	140	145	150	155	160
	<i>Удв</i>	120	125	130	135	140	145	150	155
Челночный бег 3 x 10 м. /сек/	<i>Отл</i>	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	<i>Хор</i>	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
	<i>Удв</i>	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Кросс 2000м. /мин/.	<i>Отл</i>	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40
	<i>Хор</i>	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.10
	<i>Удв</i>	11.40	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20

ЮНОШИ

Возраст /лет/		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Выкрут рук /см/	<i>Отл</i>	45	45	45	45	40	40	40	40	40
	<i>Хор</i>	50	50	50	50	45	45	45	45	45
	<i>Удв</i>	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Наклон вперед стоя на возвышении (ниже уровня)	<i>Отл</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	<i>Хор</i>	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	<i>Удв</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Бросок наб. мяча - 1 кг. /см/	<i>Отл</i>	420	440	460	530	600	750	750	820	900
	<i>Хор</i>	400	420	440	460	530	640	640	750	820
	<i>Удв</i>	390	400	420	440	460	500	530	640	750
Прыжок в длину с места /см/	<i>Отл</i>	140	145	150	155	160	165	170	175	180
	<i>Хор</i>	135	140	145	150	155	160	165	170	175
	<i>Удв</i>	130	135	140	145	150	155	160	165	170
Челночный бег 3 x 10 м. /сек/	<i>Отл</i>	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
	<i>Хор</i>	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	<i>Удв</i>	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
Кросс 2000 м. /мин/.	<i>Отл</i>	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20
	<i>Хор</i>	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40
	<i>Удв</i>	б/вр	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства

ДЕВУШКИ

Возраст /лет/		12-13	13-14	14-15	15-16	16 и ст.
Выкрут рук /см/	<i>Отл</i>	40	40	40	40	40
	<i>Хор</i>	50	50	50	50	45
	<i>Удв</i>	60	60	60	60	60
Подтягивание на перекладине /кол-во/	<i>Отл</i>	6	6	7	7	8
	<i>Хор</i>	5	5	6	6	6
	<i>Удв</i>	4	4	4	4	4
Бросок набивного мяча - 1 кг. /см/	<i>Отл</i>	520	530	560	600	630
	<i>Хор</i>	480	500	520	530	550
	<i>Удв</i>	450	450	450	450	520
Прыжок в длину с места /см/	<i>Отл</i>	165	170	175	180	185
	<i>Хор</i>	160	165	165	170	170
	<i>Удв</i>	155	155	155	155	155

Челночный бег 3 x 10 м. /сек/	<i>Отл</i>	9,0	8,9	8,7	8,4	8,2
	<i>Хор</i>	9,2	9,0	8,9	8,6	8,4
	<i>Удв</i>	9,4	9,2	9,1	8,8	8,6
Кросс 2000 м. /мин/.	<i>Отл</i>	8.40	8.40	8.40	8.40	8.40
	<i>Хор</i>	8.50	8.50	8.50	8.50	8.50
	<i>Удв</i>	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00

ЮНОШИ

Возраст /лет/		14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19 и ст.
Выкрут рук /см/	<i>Отл</i>	35	35	35	35	35	35
	<i>Хор</i>	40	40	40	40	40	40
	<i>Удв</i>	45	45	45	45	45	45
Подтягивание на перекладине /кол-во/	<i>Отл</i>	8	8	9	9	10	12
	<i>Хор</i>	7	7	8	8	8	9
	<i>Удв</i>	6	6	6	6	6	6
Бросок наб. мяча - 1 кг. /см/	<i>Отл</i>	660	700	730	800	830	900
	<i>Хор</i>	600	630	660	700	730	750
	<i>Удв</i>	530	530	530	530	530	530
Прыжок в длину с места /см/	<i>Отл</i>	180	190	195	200	205	210
	<i>Хор</i>	175	180	185	185	190	190
	<i>Удв</i>	170	170	170	170	170	170
Челночный бег 3 x 10 м. /сек/	<i>Отл</i>	770	800	850	900	920	950
	<i>Хор</i>	660	670	770	850	880	920
	<i>Удв</i>	530	600	720	810	850	880
Кросс 2000 м. /мин/.	<i>Отл</i>	8.20	8.20	8.20	8.20	8.20	8.20
	<i>Хор</i>	8.30	8.30	8.30	8.30	8.30	8.30
	<i>Удв</i>	8.40	8.40	8.40	8.40	8.40	8.40

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах на этапе высшего спортивного мастерства

ДЕВУШКИ

Возраст /лет/		14-15	15-16	16-17	17 и ст.
Выкрут рук /см/	<i>Отл</i>	35	35	30	30
	<i>Хор</i>	40	40	40	40
	<i>Удв</i>	45	45	45	45
Подтягивание на перекладине /кол-во/	<i>Отл</i>	8	9	10	12
	<i>Хор</i>	7	8	8	9
	<i>Удв</i>	6	6	6	6

Бросок набивного мяча - 1 кг. /см/	<i>Отл</i>	540	570	600	630
	<i>Хор</i>	500	540	580	600
	<i>Удв</i>	460	510	550	570
Прыжок в длину с места /см/	<i>Отл</i>	185	190	200	210
	<i>Хор</i>	175	180	185	190
	<i>Удв</i>	170	170	170	170
Челночный бег 3 x 10 м. /сек/	<i>Отл</i>	9,5	9,5	9,5	9,5
	<i>Хор</i>	9,7	9,7	9,7	9,7
	<i>Удв</i>	10,0	10,0	10,0	10,0
Кросс 2000м. /мин/.	<i>Отл</i>	8,6	8,4	8,2	8,0
	<i>Хор</i>	8,8	8,6	8,4	8,2
	<i>Удв</i>	9,0	8,8	8,6	8,4

ЮНОШИ

Возраст /лет/		16-17	17-18	18-19	19-20	21 и ст.
Выкрут рук /см/	<i>Отл</i>	30	30	30	30	30
	<i>Хор</i>	35	35	35	35	35
	<i>Удв</i>	40	40	40	40	40
Подтягивание на перекладине /кол-во/	<i>Отл</i>	12	12	14	14	15
	<i>Хор</i>	10	10	12	12	12
	<i>Удв</i>	9	9	9	9	9
Бросок наб. мяча - 1 кг. /см/	<i>Отл</i>	850	900	950	1000	1050
	<i>Хор</i>	800	820	850	880	900
	<i>Удв</i>	750	750	750	750	750
Прыжок в длину с места /см/	<i>Отл</i>	200	210	220	230	240
	<i>Хор</i>	195	200	205	210	210
	<i>Удв</i>	190	190	190	190	190
Челночный бег 3 x 10 м. /сек/	<i>Отл</i>	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0
	<i>Хор</i>	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3
	<i>Удв</i>	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Кросс 2000м. /мин/.	<i>Отл</i>	8.20	8.10	8.00	7,9	7,8
	<i>Хор</i>	8.30	8.20	8.10	8,0	7,9
	<i>Удв</i>	8.40	8.30	8.20	8,1	8,0

Нормативы по специальной подготовке для перевода на следующий год, этап отделения «Плавание»

Девушки

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ		1	2		3		4				
ВОЗРАСТ		НП-1 7 - 9	НП-2 8 - 10	НП-3 9 - 11	ТСС-1 10 - 12	ТСС-2 11 - 13	ТСС-3 12 - 14	ТСС-4 13 - 15	ТСС-5 14 - 16		
Вольный стиль	50	<i>Отл</i>	1.00,00	0.50,50	0.40,50			0.28,80	0.27,50	0.27,00	
		<i>Хор</i>	1.10,00	0.55,00	0.45,50			0.30,00	0.28,20	0.27,30	
		<i>Удв</i>	б/вр	1.00,00	0.50,50			0.31,50	0.28,80	0.27,50	
	100	<i>Отл</i>				1.21,00	1.13,30	1.05,74	1.01,90	1.00,00	
		<i>Хор</i>				1.28,00	1.18,00	1.10,00	1.04,00	1.01,00	
		<i>Удв</i>				1.35,00	1.21,00	1.13,30	1.05,74	1.01,90	
	200	<i>Отл</i>		4.09,00				2.24,25	2.15,55	2.11,00	
		<i>Хор</i>		4.28,00				2.32,00	2.20,00	2.13,00	
		<i>Удв</i>		4.47,00				2.40,00	2.24,25	2.15,55	
	400	<i>Отл</i>			7.38,00			5.02,00	4.44,00	4.35,00	
		<i>Хор</i>			8.49,00			5.23,00	4.53,00	4.40,00	
		<i>Удв</i>			10.00,0			5.43,00	5.02,00	4.44,00	
	800	<i>Отл</i>				13.31,0	11.58,0	10.27,0	9.46,00	9.30,00	
		<i>Хор</i>				14.54,0	12.45,0	11.14,0	10.07,0	9.38,00	
		<i>Удв</i>				16.16,0	13.31,0	11.58,0	10.27,0	9.46,00	
	1500	<i>Отл</i>						20.37,0	18.54,0	18.25,0	
		<i>Хор</i>						22.05,0	19.42,0	18.40,0	
		<i>Удв</i>						23.07,0	20.37,0	18.54,0	
	На спине	50	<i>Отл</i>	1.08,00	0.58,00	0.48,00			0.32,50	0.30,90	0.30,00
			<i>Хор</i>	1.20,00	1.03,00	0.53,00			0.35,00	0.31,70	0.30,50
			<i>Удв</i>	б/вр	1.08,00	0.58,00			0.37,50	0.32,50	0.30,90
		100	<i>Отл</i>				1.33,00	1.23,00	1.14,90	1.10,40	1.08,50
			<i>Хор</i>				1.40,00	1.28,00	1.19,00	1.12,70	1.09,50
			<i>Удв</i>				1.47,00	1.33,00	1.23,00	1.14,90	1.10,40
200		<i>Отл</i>						2.38,75	2.29,75	2.26,00	
		<i>Хор</i>						2.48,00	2.34,25	2.28,00	
		<i>Удв</i>						2.58,00	2.38,75	2.29,75	
Брасс	50	<i>Отл</i>		1.02,50	0.52,50			0.36,90	0.35,20	0.34,30	
		<i>Хор</i>		1.07,50	0.57,50			0.39,00	0.36,00	0.34,80	
		<i>Удв</i>		1.12,50	1.02,50			0.41,00	0.36,90	0.35,20	
	100	<i>Отл</i>				1.43,50	1.31,50	1.23,00	1.18,00	1.16,00	
		<i>Хор</i>				1.56,00	1.37,50	1.27,50	1.20,50	1.17,00	
		<i>Удв</i>				2.08,00	1.43,50	1.31,50	1.22,90	1.17,90	
	200	<i>Отл</i>						2.57,75	2.47,25	2.43,00	
		<i>Хор</i>						3.08,00	2.52,75	2.45,50	
		<i>Удв</i>						3.18,00	2.57,75	2.47,25	
Бабочка	50	<i>Отл</i>		0.54,50	0.44,50			0.31,90	0.29,40	0.28,90	
		<i>Хор</i>		0.59,50	0.49,50			0.33,20	0.31,10	0.29,20	
		<i>Удв</i>		1.04,50	0.54,50			0.34,50	0.31,90	0.29,40	
	100	<i>Отл</i>				1.32,00	1.21,00	1.11,40	1.06,90	1.05,00	
		<i>Хор</i>				1.38,00	1.26,50	1.16,00	1.09,20	1.06,00	
		<i>Удв</i>				1.44,00	1.32,00	1.21,00	1.11,40	1.06,90	
	200	<i>Отл</i>						2.38,25	2.28,25	2.24,50	
		<i>Хор</i>						2.49,00	2.33,25	2.26,75	
		<i>Удв</i>						2.59,00	2.38,25	2.28,25	
100	<i>Отл</i>			1.49,00							
	<i>Хор</i>			1.59,00							
	<i>Удв</i>			2.08,00							

Комплексное плавание	200	Отл				3.29,00	3.03,00	2.42,75	2.33,25	2.28,00
		Хор				3.44,00	3.16,00	2.53,00	2.38,00	2.30,00
		Удв				3.58,00	3.29,00	3.03,00	2.42,75	2.33,25
	400	Отл						5.46,00	5.24,50	5.16,00
		Хор						6.08,00	5.35,50	5.20,00
		Удв						6.30,00	5.46,00	5.24,50

Юноши

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ		ВОЗРАСТ	1			2		3		4		
			НП-1 8 - 10	НП-2 9 - 11	НП-3 10 - 12	ТСС-1 11 - 13	ТСС-2 12 - 14	ТСС-3 13 - 15	ТСС-4 14 - 16	ТСС-5 15 - 17		
Вольный стиль	50	Отл	0.56,00	0.46,00	0.36,00					0.25,40	0.24,25	0.23,80
		Хор	1.06,00	0.51,00	0.41,00					0.26,60	0.24,80	0.24,00
		Удв	б/вр	0.56,00	0.46,00					0.27,80	0.25,40	0.24,15
	100	Отл				1.12,50	1.05,00	0.58,70	0.55,40			0.53,70
		Хор				1.19,00	1.08,50	1.01,80	0.57,00			0.54,50
		Удв				1.25,00	1.12,50	1.05,00	0.58,70	0.55,30		
	200	Отл		3.48,00						2.09,75	2.01,70	1.58,00
		Хор		4.08,00						2.17,00	2.05,75	2.00,00
		Удв		4.28,00						2.24,00	2.09,75	2.01,45
	400	Отл			6.46,00					4.34,00	4.17,50	4.10,00
		Хор			7.14,00					4.52,00	4.26,00	4.14,00
		Удв			7.42,00					5.09,00	4.34,00	4.17,50
800	800	Отл				12.40,0	11.18,0	9.41,00	9.02,00			8.45,00
		Хор				13.40,0	12.00,0	10.30,0	9.22,00			8.54,00
		Удв				14.42,0	12.40,0	11.18,0	9.41,00	9.02,00		
	1500	Отл								18.39,0	17.39,0	16.45,0
		Хор								19.50,0	18,09,0	17.12,0
		Удв								21.00,0	18.39,0	17.39,0
На спине	50	Отл	1.02,50	0.52,50	0.42,50					0.28,70	0.26,90	0.25,90
		Хор	1.14,00	0.57,50	0.47,50					0.30,80	0.27,80	0.26,40
		Удв	б/вр	1.02,50	0.52,50					0.33,00	0.28,70	0.26,90
	100	Отл				1.23,00	1.14,50	1.06,40	1.02,40			1.00,40
		Хор				1.29,50	1.19,00	1.10,50	1.04,40			1.01,40
		Удв				1.35,50	1.23,00	1.14,50	1.06,40	1.02,40		
	200	Отл								2.23,25	2.15,25	2.11,00
		Хор								2.32,00	2.19,25	2.13,00
		Удв								2.40,00	2.23,25	2.15,25
Брасс	50	Отл		0.56,00	0.46,00					0.32,60	0.30,70	0.29,70
		Хор		1.01,00	0.51,00					0.34,40	0.31,70	0.30,20
		Удв		1.06,00	0.56,00					0.36,00	0.32,60	0.30,70
	100	Отл				1.30,00	1.22,00	1.13,50	1.09,00			1.07,00
		Хор				1.38,00	1.26,00	1.18,00	1.11,20			1.08,00
		Удв				1.46,00	1.30,00	1.22,00	1.13,40	1.08,90		
	200	Отл								2.40,25	2.30,25	2.26,50
		Хор								2.50,00	2.35,00	2.28,50
		Удв								2.59,50	2.40,25	2.30,25
Бабочка	50	Отл		0.49,00	0.39,00					0.27,90	0.25,90	0.25,10
		Хор		0.54,00	0.44,00					0.29,50	0.26,90	0.25,50
		Удв		0.59,00	0.49,00					0.31,00	0.27,90	0.25,90
	100	Отл				1.22,00	1.12,00	1.03,40	0.59,90			0.58,00
		Хор				1.27,00	1.17,00	1.07,80	1.01,80			0.59,00
		Удв				1.32,00	1.22,00	1.12,00	1.03,40	0.59,90		
		Отл								2.21,75	2.13,75	2.09,80

	200	Хор							2.31,00	2.17,75	2.11,80
		Удв							2.40,50	2.21,75	2.13,75
Комплексное плавание	100	Отл			1.38,00						
		Хор			1.48,00						
		Удв			1.57,00						
	200	Отл				3.08,00	2.44,00	2.25,75	2.17,25	2.13,00	
		Хор				3.20,00	2.56,00	2.35,00	2.21,75	2.15,00	
		Удв				3.33,00	3.08,00	2.44,00	2.25,75	2.17,25	
	400	Отл						5.11,00	4.53,00	4.44,00	
		Хор						5.32,00	5.02,00	4.48,00	
		Удв						5.52,00	5.11,00	4.52,00	

Оценка специальной подготовки спортсменов тренировочных групп проводится по результатам показанных спортсменами при выступлении на официальных спортивных соревнованиях.

Так же при проведение контрольно - переводных нормативов могут учитываться результаты, показанные на официальных прикидках, курсовках, проведение, которых утверждено приказом директора Учреждения.

**Отделение «Синхронное плавание»
Нормативы по общей физической подготовке для зачисления и перевода по годам, этапам.**

Этап подготовки	Оц.	НП-1	НП св. года	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ	ССМ св.г.	ВСМ
Подъем ног в «угол»	Отл	8	10	12	16	20	25	25			
	Хор	7	9	11	14	17	20	20			
	Удв	6	8	10	12	15	18	18			
Подъем ног до касания перекладины	Отл			4	5	6	10	10	14	15	15
	Хор			3	4	5	7	7	12	13	13
	Удв			2	3	4	5	5	10	10	10
Удержание положение «угол»	Отл			7	10	12	15	15	18	25	30
	Хор			6	8	10	13	13	16	20	27
	Удв			5	6	8	10	10	15	17	25
И.п. лежа на спине переход в положение сидя	Отл	10	12								
	Хор	9	11								
	Удв	8	10								
И.п. лежа на спине руки за головой подъем и наклон туловища вперед	Отл			14	15	18	20	20			
	Хор			13	14	16	18	18			
	Удв			12	13	14	16	16			

И.п. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с	Отл								11	14	
	Хор								10	12	
	Удв								9	10	
И.п. лежа на спине подъем ног до касания пола за головой	Отл	10	12	12	16	20	25	25			
	Хор	9	11	11	14	17	20	20			
	Удв	8	10	10	12	15	18	18			
Продольный шпагат	Отл	5	0	5	10	10	10	10	10	10	10
	Хор	8	5	3	5	5	5	5	5	5	5
	Удв	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0
Поперечный шпагат	Отл	10	0	5	0	0	0	0	5	5	5
	Хор	15	5	7	5	3	3	3	3	3	3
	Удв	20	10	10	7	5	5	5	0	0	0
Мост	Отл	50	40	40	35	35	35	35			
	Хор	55	45	45	40	40	40	40			
	Удв	60	50	50	45	45	45	45			
«мост», нога вперед вверх, расстояние от оп.ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение ноги от вертикали	Отл								10	10	
	Хор								20	15	
	Удв								30	20	
«мост», нога вперед вверх расстояние от опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение ноги от вертикали	Отл										0
	Хор										10
	Удв										15
И.п. стоя, наклон в складочку /сек	Отл	15	18						20	25	40
	Хор	12	15						17	20	35
	Удв	10	13						15	17	30
Прыжки	Отл	6	7								

толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	Хор	4	5								
	Удв	2	3								
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 сек	Отл			10	12	15	16	16			
	Хор			7	10	12	12	12			
	Удв			5	7	10	10	10			
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг									20	23	
									17	20	
									15	17	
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг											25
											23
											20

Нормативы по специальной физической подготовке для зачисления и перевода по годам, этапам.

Этап подготовки	Оц.	НП-1	НП св. года	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ	ССМ св.г.	ВСМ
Комплексное плавание 175 м	Отл	4.20,00	4.15,00								
	Хор	4.25,00	4.20,00								
	Удв	4.30,00	4.25,00								
Плавание 200 м	Отл			3.40,00	3.30,00	3.20,00	3.00,00	3.00,00			
	Хор			3.45,00	3.35,00	3.25,00	3.05,00	3.05,00			
	Удв			3.50,00	3.40,00	3.30,00	3.10,00	3.10,00			
Комплексное плавание 200 м	Отл								3.05,00	2.55,00	2.45,00
	Хор								3.07,00	3.00,0	2.48,0
	Удв								3.10,0	3.05,0	2.50,0
Плавание 100 м вольный стиль	Отл								1.09,0	1.08,0	1.06,0
	Хор								1.10,0	1.09,0	1.07,0
	Удв								1.12,0	1.11,0	1.08,0
Сгибание и разгибание рук в	Отл			12	16	20	25	25	25	30	33
	Хор			11	14	17	20	20	22	25	28
	Удв			10	12	15	18	18	20	22	25

упоре от гимн. скамейки											
Подтягива ния из виса на переклади не	Отл								8	8	8
	Хор								7	7	7
	Удв								6	6	6
Стойка на руках на полу	Отл								12	13	
	Хор								11	12	
	Удв								10	11	
Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат	Отл										12
	Хор										11
	Удв										10
Обязательная техническая программа				Оценивается по результатам показанным на официальных спортивных соревнованиях в течении тренировочного года							

Отделение «Художественная гимнастика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
1	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии;
2	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - кисти рук в упоре у пяток; «4» - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
3	Упражнение «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» - в захвате выпрямлены, ноги вместе; «4» - руки согнуты; «3» - руки согнуты, ноги врозь.

4	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см.
5	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги по одной прямой; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см.
6	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 6 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 2 с.
7	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	«5» - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
8	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая.
9	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течении 20 с.	балл	«5» - угол между ногами и туловищем 90*, туловище прямое; «4» - угол между ногами и туловищем 90*, спина сутулая; «3» - угол между ногами и туловищем более 90*, спина сутулая, ноги согнуты.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см с поворотом бедер внутрь
3	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 9 раз; «4» - 8 раз; «3» - 7 раз; «2» - 6 раз; «1» - 5 раз
5	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх.	балл	«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали;

			«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением;
7	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 5 с; «4» - в течение 4 с; «3» - в течение 3 с; «2» - в течение 2 с; «1» - в течение 1 с;
8	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» - перекат со вспомогательными движениями телом, приводящим к потере равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; «2» - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» - завершение переката на груди.
9	И.П. – стойка на носках в круге 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе	балл	«5» - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» - 4 броска, отклонения от плоскости

	стороны		вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 – низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
1	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
2	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см с поворотом бедер внутрь

3	Упражнение «Мост» из положения стоя	балл	«5» - «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост» от кистей рук у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с.	балл	Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали «5» - 14 раз; «4» - 13 раз; «3» - 12 раз; «2» - 11 раз; «1» - 10 раз
5	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с.	балл	«5» - до касания руками ног, стопы вместе; «4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения, постепенно снижается; «2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	«5» - 36-37 раз; «4» - 35 раз; «3» - 34 раза; «2» - 33 раз; «1» - 32 раза;
7	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия	балл	«5» - в течение 8 с; «4» - в течение 7 с; «3» - в течение 6 с; «2» - в течение 5 с; «1» - в течение 4 с;

8	Боковое равновесие на носке в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда более 180*, туловище вертикально; «4» - амплитуда близко к 180*, туловище отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 175-160*, туловище отклонено от вертикали; «2» - амплитуда 160 - 145*, туловище отклонено от вертикали; «1» - амплитуда 145*, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
9	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - амплитуда более 180*, туловище вертикально; «4» - амплитуда к 180*, туловище отклонено от вертикали; «3» - амплитуда 160 – 145*; «2» - амплитуда 135*, на низких полупальцах; «1» - амплитуда 135*, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали;
10	Поворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона вперед; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда движения менее 135*
11	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	«5» - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» - завершение переката на плече противоположной руки; «1» - завершение переката на спине

12	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков на низки полупальцах, с отклонением туловища от вертикали; «3» - 5 бросков на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» - 4 броска на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» - 4 броска на низких полупальцах, с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
13	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 – низкий уровень.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица оценки	Норматив
1	Поперечный шпагат	балл	«5» - сед, ноги в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10 – 15 см с поворотом бедер внутрь
2	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170-180*, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; «4» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при

			<p>разгибании, ноги максимально напряжены;</p> <p>«3» - касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне;</p> <p>«2» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170*;</p> <p>«1» - касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170*</p>
3	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с.	балл	<p>Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали</p> <p>«5» - 15 раз;</p> <p>«4» - 14 раз;</p> <p>«3» - 13 раз;</p> <p>«2» - 12 раз;</p> <p>«1» - 10 раз</p>
4	И.П. – лежа на животе, 10 наклонов назад, руки вверх за 10 с.	балл	<p>«5» - до касания руками ног, стопы вместе;</p> <p>«4» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>«3» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения, постепенно снижается;</p> <p>«2» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;</p> <p>«1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали</p>
5	Прыжок отталкиванием двумя с разведением врозь ног в воздухе вперед-назад (продольная разножка) за 15 с. Выполнение двух прыжков с переменой ног	балл	<p>«5» - выполняется в темпе чаще, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^*$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«4» - выполняется в темпе не ниже, чем 1 прыжок в секунду, с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^*$. В полетной фазе осанка прямая, ноги выпрямлены;</p> <p>«3» - 13-14 прыжков с высоким толчком и мягким приземлением, амплитудой $\geq 180^*$.</p>

			<p>В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены;</p> <p>«2» - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитудой не ниже 180*. В полетной фазе плечи приподняты, ноги выпрямлены, носки слегка расслаблены;</p> <p>«1» - 11-12 прыжков с постепенным снижением высоты, темпа выполнения, амплитуды. В полетной фазе плечи приподняты, ноги расслаблены.</p>
6	<p>И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад</p> <p>равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо».</p> <p>Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия</p>	балл	<p>«5» - в течении 8 с;</p> <p>«4» - в течении 7 с;</p> <p>«3» - в течении 6 с;</p> <p>«2» - в течении 5 с;</p> <p>«1» - в течении 4 с;</p>
7	<p>Боковое равновесие на носке одной ноги в течении 5 с</p> <p>Выполнение с обеих ног</p>	балл	<p>«5» - амплитуда более 180*, туловище вертикально;</p> <p>«4» - амплитуда близко к 180*, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«3» - амплитуда 175-160*, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«2» - амплитуда 160 - 145*, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«1» - амплитуда 145*, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах</p>
8	<p>Переднее равнoсие на носке в течение 5 с.</p> <p>Выполнение с обеих ног</p>	балл	<p>«5» - амплитуда более 180*, туловище вертикально;</p> <p>«4» - амплитуда близко к 180*, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«3» - амплитуда 160-145*;</p> <p>«2» - амплитуда 135* на низких полупальцах;</p> <p>«1» - амплитуда 135*, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали;</p>

9	Поворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» - амплитуда движения менее 135*
10	И.П. – вертикальное равновесие. Перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую 4 раза	балл	«5» - перебрасывание без подскоков сохраняя позу равновесия, плоскости броска; «4» - вспомогательные движения телом, без потери равновесия; «3» - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска; «2» - перебрасывание с изменением положения свободной ноги и снижением амплитуды броска и паузой между перебросками; «1» - перебрасывание с изменением позы равновесия, на низких полупальцах, нарушение плоскости и высоты броска
11	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая на «пассе». Жонглирование булавами рукой. Выполние с обеих рук	балл	«5» - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» - 5 бросков на высоких полупальцах, с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками; «2» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием между бросками; «1» - 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками
12	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 – 4,5 – высокий;

4,4 – 4,0 – выше среднего;

3,9 – 3,5 – средний;

3,4 – 3,0 – ниже среднего;

2,9 – 0,0 – низкий уровень.

3.1. По итогам приема контрольно – переводных нормативов составляются ведомости с указанием контрольных тестов, результата, который показал спортсмен и итоговый балл (среднее арифметический результат) по итогам выполнения всех нормативов. В бланке регистрации контрольных нормативов графе «Итог» проставляется отчетка «Зачёт» либо «Незачёт».

3.2. Итоговый балл сдачи контрольных нормативов вычисляется из суммы баллов, полученных за выполнение тестов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки.

3.3. Проходным баллом для перевода спортсмена на следующий этап, год является полученный среднеарифметический балл от 3 до 5, а так же отметка в итоговой графе отметки «Зачёт».

3.4. Если спортсмен по итогам выполнения контрольных нормативов получает 2 балла, или меньше 2-х баллов, норматив считается не выполненным, что является основанием для отчисления спортсмена из СШОР.

3.5. Итоги контрольно – переводных нормативов обсуждаются тренерским советом, которым так же учитывается стаж спортсмена в спортивной школе, спортивный разряд, выполненный в течение тренировочного года, выполненный объем соревновательной деятельности, регламентированный стандартами спортивной подготовки по видам спорта, выполненный объем тренировочной нагрузки.

3.6. Основанием для перевода спортсмена на следующий год, этап является наличие действующего спортивного разряда на конец тренировочного года (Таблица № 1).

3.7. По итогам Тренерским советом выносятся решение о переводе спортсменов на следующий этап, о повторном году занимающихся, либо отчислении из состава спортсменов СШОР Решение закрепляется протоколом тренерского совета и утверждается приказом директора Учреждения.

Таблица № 1. Требования к спортивному разряду по видам спорта «Плавание», «Синхронное плавание», «Художественная гимнастика», предъявляемые к спортсменам для перевода на следующий этап, год:

Тренировочный этап	Год	Возраст	Тренировочный этап, следующий по программе спортивной подготовки	Спортивный разряд, необходимый для перевода на следующий год, этап	Спортивный разряд, в конце тренировочного года
Начальной подготовки	1	В соответствии с требованиями федерального стандарта по видам спорта	<i>НП – 2</i>	Требования к разряду не предъявляется	3 юн. сп. разряд
	2		<i>НП - 3</i>	3 юн. сп. разряд 2 юн. сп. разряд	1 юн. сп. разряд
	3		<i>ТСС - 1</i>	1 юн. сп. разряд	1 юн. сп. разряд 3 сп. разряд
Тренировочный этап спортивной специализации	1		<i>ТСС - 2</i>	3 сп. разряд	3 сп. разряд
	2		<i>ТСС - 3</i>	3 сп. разряд	2 сп. разряд
	3		<i>ТСС - 4</i>	2 сп. разряд	1 сп. разряд
	4		<i>ТСС - 5</i>	1 сп. разряд	КМС (при не выполнении норм спортивного разряда КМС, спортсмен выпускается из СШОР)
	5		<i>ССМ до 1 г.</i>	КМС	Подтверждение КМС, результаты на уровне Чемпионатов, первенств РТ, ПФО, отбор в спортивную сборную команду РТ (основной, резервный составы)
Совершенствования спортивного мастерства	<i>До 1 г.</i>		<i>ССМ св. 1 г.</i>	Подтверждение КМС	МС, спортивные результаты на уровне Чемпионатов РТ, ПФО, отбор
	<i>Св. 1 г.</i>		<i>ВСМ</i>	МС, спортивные результаты на уровне Чемпионатов РТ, ПФО, отбор	МС

<p>Высшего спортивного мастерства</p>			<p><i>Без ограничений</i></p>	<p>МС</p>	<p>МС, спортивные результаты на уровне Чемпионатов России, Первенства России, отбор в состав спортивной сборной команды РФ</p>
---	--	--	-----------------------------------	-----------	--