

Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки по прыжкам в воду на 2020 – 2021 тренировочный год.

Приём на программу спортивной подготовки по прыжкам в воду осуществляется на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Минимальный возраст (полных лет)	Этап обучения	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
7 лет	НП-1	без разряда	11
7 лет	НП-2	без разряда	20
8 лет	НП-3	3 юношеский разряд	40

I. Координационные качества

Челночный бег 3*10 м (с)

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Челночный бег 3x10 м, (с)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	10,3 и менее	10,3 и менее
2	10,4	10,4
1	10,5	10,5
0	10,6 и более	10,6 и более

II. Тестирование силовых качеств

(состоит из 2-х упражнений, оценивается каждое по количеству раз)

1. Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»:

Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке - упражнение выполняется и.п. – вис хватом сверху, поднимать прямые ноги, носки оттянуты, вверх «Пресс» до угла 90 градусов.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Испытуемый принимает и.п. - упор лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Баллы	Количество раз	
	Девушки	Юноши
5	9 и более	9 и более
4	8	8
3	7	7
2	6	6
1	5	5
0	4 и менее	4 и менее

III. Скоростно-силовые качества

(состоит из 2-х упражнений учитывается сумма баллов каждого упражнения)

1. Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 сек

И.П. – основная стойка. По сигналу спортсмен двумя ногами напрыгивает на тумбу высотой 30 см. Результат фиксируется в количестве раз за 30 секунд.

Баллы	Количество раз	
	Девушки	Юноши
5	13 и более	13 и более
4	11	11
3	9	9
2	7	7
1	5	5
0	4 и менее	4 и менее

2. Прыжок в длину с места (см):

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.

Прыжок в длину с места (см)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	137 и более	146 и более
2	136 - 121	145 - 131
1	120 - 105	130-115
0	104 и менее	114 и менее

IV. Выносливость

Испытуемый должен преодолеть **дистанцию 100 м любым способом**, не более чем за 4 минуты.

Плавание 100 м, (мин)	
Баллы	Девушки / Юноши
1	Менее 4 минут
0	4 и более

V. Тестирование на гибкость

(состоит из 3-х упражнений учитывается сумма баллов каждого упражнения)

Оценивается акробатическая комбинация, включающая следующие элементы: упражнение «мост гимнастический» из положения лежа на спине, складка стоя, шпагат. Рассчитывается средний балл и выставляется общая оценка от 0 до 10 баллов.

Отличный	10
Очень хороший	8.5 – 9.5
Хороший	7.0 – 8.0
Удовлетворительный	5.0 – 6.5
Несовершенный	2.5 – 4.5
Неудовлетворительный	0.5 – 2.0
Полностью неудавшийся	- 0

1. Шпагат продольный

- ноги разведены в противоположных друг от друга направлениях и образуют одну линию;
- внутренние поверхности бёдер образуют угол не менее 180 С°;
- условная линия, соединяющая правый и левый тазобедренные суставы строго перпендикулярна линии шпагата в его плоскости;
- таз подвернут вперед.



2. Мост гимнастический из положения лежа

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным.

Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Добиться такого уровня исполнения непросто, но мы сейчас говорим об идеальном варианте.

Дыхание должно быть свободным, без задержек.

Расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см.

Фиксация в течение 5 секунд.



3. Складка стоя

И.П. – стоя, ноги вместе (касание косточек друг друга). Выполнить наклон вперед, немного согнув ноги, прижать животом к бедрам. Необходимо соединить локти за икроножными мышцами.

Для этапа НП-3:

VI. **Приказ о присвоении разряда:**

Баллы	Описание
20	Наличие приказа о присвоении или подтверждении разряда: ✓ соответствующий этапу, на который планируется зачисление; ✓ действующего на момент зачисления в спортивную школу.
0	Отсутствие приказа (истек срок действия приказа / не соответствует конкретному этапу обучения)

Условия для зачисления:

Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов при выполнении всех упражнений не менее чем 1 балл или оценку «удовлетворительно» по 10-бальной шкале (5 баллов).

При равенстве баллов определяющим является оценка «**Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение «угол»**» (Тест № II, Упражнение № 1).