

**Критерии индивидуального отбора для приема и зачисления
в МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
на дополнительную предпрофессиональную программу
по прыжкам в воду
на 2016-2017 учебный год**

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам проводится на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результата индивидуального конкурсного отбора, в который входят 4 параметра:

1. Оценка антропометрических данных

Баллы	7 лет				8 лет				9 лет			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)
5	менее 118	менее 21	менее 118	менее 21	менее 125	менее 24	менее 124	менее 24	менее 128	менее 26	менее 128	менее 26
4	118-123	21-24	118-123	21-24	125-129	24-27	124-128	24-27	128-135	26-31	128-135	26-31
3	123-126	24-26	123-126	24-26	129-132	27-29	128-131	27-29	135-138	31-33	135-138	31-33
2	126-129	26-28	126-129	26-28	132-135	29-31	131-134	29-31	138-141	33-35	138-140	33-35
1	129 и более	28	129 и более	28	135 и более	31	134 и более	31	141 и более	35	140 и более	35
Баллы	10 лет				11 лет				12 лет			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рос (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес (кг.)
5	менее 135	менее 30	менее 134	менее 30	менее 138	менее 32	менее 138	менее 32	менее 143	менее 37	менее 146	менее 38
4	135-141	30-34	134-141	30-34	138-143	32-37	138-144	32-38	143-150	37-41	146-152	38-43
3	141-144	34-36	141-144	34-36	143-146	37-39	144-148	38-40	150-154	41-45	152-156	43-46
2	144-147	36-38	144-147	36-38	146-149	39-41	148-152	40-43	154-158	45-49	156-160	46-50
1	147 и более	38	147 и более	38	149 и более	41	152 и более	43	158 и более	49	160 и более	50

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории оценка антропометрических данных равна нулю.

2. Тесты ОФП :

Прыжок в длину с места:

Баллы	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
5	146 и более	156 и более	155 и более	166 и более	175 и более	185 и более
4	125-145	141-155	141-154	156-165	165-175	170-184

3	100-124	110-140	120-140	125-155	135-164	155-141
2	90-99	95-109	110-119	110-124	134 -129	140-134
1	89 и менее	94 и менее	109 и менее	109 и менее	129 и менее	134 и менее

Прыжок в длину с места. 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.

Поднимание ног «Пресс» в вися до угла 90 градусов:

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. Оценивается количество раз.

Баллы	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
5	5 и более	6 и более	6 и более	7 и более	9 и более	10 и более
4	4	5	5	6	8	9
3	3	4	4	5	7	8
2	2	3	3	4	6	7
1	1 и менее	2 и менее	2 и менее	3 и менее	5 и менее	7 и менее

3. Тесты на гибкость:

Необходимо выполнить акробатическую комбинацию, включающую следующие элементы: связка с вращением вперед; связка с вращением назад, «мост», складка и шпагат. Выставляется общая оценка от 0 до 10 баллов согласно правилам FINA 2013-2017 г. для прыжков в воду.

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

4. Специальная физическая подготовка

1. Батутная подготовка:	НП-1	НП-3	Т-2
«Качи» без темпа рук;	зачет	зачет	зачет
2. «Сухой» трамплин			
Прыжок из передней стойки	100 А;	100 С или В	1 или 4 кл (102 или 402)
Судейство девочек и мальчиков по единым действующим правилам FINA			

Судья должен выставить оценку от 0 до 10 баллов за прыжок в соответствии со своим общим впечатлением по следующим критериям:

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

Уровень технической подготовленности оценивается:

- Для этапа начальной подготовки 1 года обучения - без разряда;
- Для этапа начальной подготовки 3 года обучения выполнение - III юношеского разряда;
- Для тренировочного этапа 2 года обучения - выполнение I юношеского разряда по прыжкам в воду.

Зачисление на программу происходит на вакантные места по рейтингу при выполнении всех тестов. В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по п.1 (Оценка антропометрических данных), далее по упражнению «Поднимание ног «Пресс» в висе до угла 90 градусов».

Возраст (полных лет)	Этап обучения	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
7-8 лет	НП-1	без разряда	22
9-10 лет	НП-3	3 юн. разряд	23
11-12 лет	Т-2	1 юн. разряд	24