

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

Прием на программу предспортивной подготовки проводится 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)
9 лет	Т-1	2 юношеский разряд	40
10 лет	Т-2	Девушки – III спортивный разряд Юноши – 1 юношеский разряд	40
11 лет	Т-3	Девушки – II спортивный разряд Юноши – III спортивный разряд	40
12 лет	Т-4	II спортивный разряд	40
13 лет	Т-5	I спортивный разряд	40

I. Скоростно-силовые качества

(учитывается сумма баллов 2-х упражнений)

1. 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

Девушки, прыжок в длину (см)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	156 и более	171и более	181 и более	196и более	211 и более
2	155 - 136	170-151	180-171	195-186	210-201
1	135 - 115	150-131	170-161	185-176	200-191
0	114 и менее	130 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее

Юноши, прыжок в длину (см)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	176 и более	186 и более	206 и более	226 и более	236 и более
2	175-156	185-171	205-191	225-206	235-221
1	155-130	170-150	190-171	205-186	220-206
0	129 и менее	149 и менее	170 и менее	185 и менее	205 и менее

2. 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	23 и более	23 и более
4	21	21
3	19	19
2	17	17
1	15	15
0	14 и менее	14 и менее

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 С°.

Баллы	Количество раз	
	Девушки	Юноши
5	14 и более	19 и более
4	13	18
3	12	17
2	11	16
1	10	15
0	9 и менее	14 и менее

2. Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку жим.

И.П. Упор-присед. Поставив руки на пол, а голову (верхней частью лба) на подушечку так, чтобы точки опоры (руки и голова) составляли равносторонний треугольник, разгибая ноги в коленях поднимаем таз вверх. Надавливая руками в пол, отрываем от него ноги (можно тихонько отталкиваться ногами) и поднимаем до полного выпрямления. Зафиксировать стойку на 3-5 сек. Затем опустить ноги.

Оценивается чистота вертикальной линей стойки,

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

исполненных, количество раз.

с

2

III. Тестирование на гибкость

1. Мост гимнастический из положения лежа:

- Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге (мостик с прямой спиной, сделанный за счёт 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. Фиксация в течении 5 секунд;
- Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см.



Оценивается качество исполнения, выставляется 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

IV. Тестирование координации

(состоит из 2-х упражнений, учитывается сумма)

При проведении тестирования судейство девушек и юношей проводится по единым правилам FINA. Все упражнения оцениваются из 10,00 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. Батутная подготовка: Сед - с поворотом на 180 градусов - сед падение «г», «с» ноги врозь.

И.П.- основная стойка. С толчком наверх принять положение «сидя, ноги вместе». После толчка руками от сетки выпрямиться с поворотом на 180 С°, и не касаясь ногами сетки, принять положение «сидя ноги вместе». Оттолкнуться руками, встать, выпрыгивая вверх принять положение в группировке» колени согнуты и подтянуты к груди, руки на середине голени». Приземлиться на сетку на ноги. Еще раз выпрыгивая вверх в верхней точке принять положение «складка ноги врозь», коснувшись каждой рукой соответствующего носка. Приземлиться на ноги. Исполнить не менее 3 раз.

Оценивается качество исполнения.

2. «Сухой» трамплин: 100 С или В, 200 С или В.

• прыжок из передней стойки в группировке (100 С)

И.П. - из стойки «смирно», сохраняя вертикальное положение туловища и удерживая голову прямо, следует полуприсесть (без отрыва пяток) и резко толкнуться ногами. В самой верхней точке после толчка, прыгун подтягивает согнутые в коленях ноги к туловищу. Спина округляется, руки захватывают середины голеней и плотно прижимают ноги к туловищу. Голова удерживается прямо. Вращения тела быть не должно. Обозначив положение в группировке, прыгун быстро выпрямляется, вновь принимая вытянутое положение, руки разведены в стороны-вверх.

• прыжок из передней стойки согнувшись (100 В)

И.П.- из стойки «смирно», сохраняя вертикальное положение туловища и удерживая голову прямо, следует полуприсесть (без отрыва пяток) и резко толкнуться ногами. После толчка вверх прыгун сгибается, одновременно подтягивая вперед – вверх прямые ноги, и старается дотянуться пальцами вытянутых рук до носков. Голова прямо. Вращения тела быть не должно. Коснувшись подъемов ног, прыгун быстро выпрямляется, разводя руки в стороны вверх и вновь возвращаясь в вертикальное положение.

• прыжки из задней стойки в группировке (200 С) и из задней стойки согнувшись (200 В)

После толчка прыгун в верхней точке полета принимает основное положение - в группировке или согнувшись. Его действия аналогичны тем, что необходимы для прыжков в группировке и согнувшись из передней стойки.

V. 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 (истёк срок действия приказа / не соответствует конкретному этапу обучения)

Условия для зачисления:

Зачисление на программу предспортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов при выполнении всех упражнений не менее чем 1 балл или оценку «удовлетворительно (5 баллов).

При равенстве баллов определяющим является оценка «Сухого трамплина» (Тест № IV, Упражнение № 2).