

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на
программу предспортивной подготовки по прыжкам в воду
на 2021 – 2022 тренировочный год**

Приём на программу предспортивной подготовки по прыжкам в воду осуществляется на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, который проводится по тестовым упражнениям по общей и специальной физической подготовке, учитывается техническое мастерство.

Минимальный возраст (полных лет)	Этап обучения	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
10	T-2	I юношеский разряд (мальчики); - III спортивный разряда (девочки).	37
11	T-3	- III спортивный разряда (мальчики); - II спортивного разряда (девочки).	39
12	T-4	II спортивный разряд	41
13	T-5	I спортивный разряд	43

**Указания к выполнению контрольных упражнений и
необходимое количество баллов:**

I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Для этапов НП и тренировочного (этапа спортивной специализации)

1.1 Бег 30 м, 60 м(сек)

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 /60метров.По команде «Марш» обучаемый должен пробежать дистанцию.

1.2 Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу.

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

1.3 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

1.4 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

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.

№	Норматив	Возраст	По л	Бал лы	9	10	11	12	13	14	15 и старше
					1	Бег 30 м, (сек)	Ю	2	5,4 и менее	5,2 и менее	-
1	6,0	5,7	-	-	-			-	-	-	
0	6,1 и более	5,8 и более	-	-	-			-	-	-	
Д	2	5,6 и менее	5,4и менее	-	-		-	-	-	-	
	1	6,2	5,9	-	-		-	-	-	-	
	0	6,3 и более	6,0 и более	-	-		-	-	-	-	
Ю	Бег 60 м, (сек)	Ю	2	-	-		9,5 и менее	9,2 и менее	8,8 и менее	8,4 и менее	8,0 и менее
			1	-	-		10,4	9,8	9,2	8,8	8,4
			0	-	-		10,5 и более	9,9 и более	9,3 и более	8,7 и более	8,5 и более
		Д	2	-	-		10,4 и менее	10,1 и менее	9,8 и менее	9,6 и менее	9,4 и менее
			1	-	-		10,9	10,7	10,4	10,1	9,8
			0	-	-		11,0 и более	10,8 и более	10,5 и более	10,2 и более	9,9 и более
2	Стибание - разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	2	15 и более	17 и более	20 и более	23 и более	26 и более	29 и более	32 и более	
			1	13	15	18	21	24	27	30	
			0	12 и менее	14 и менее	17 и менее	20 и менее	23 и менее	26 и менее	29 и менее	
		Д	2	9 и более	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	19 и более	
			1	7	8	9	11	13	15	17	
			0	6 и менее	7 и менее	8 и менее	10 и менее	12 и менее	14 и менее	16 и менее	
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	2	6 и более	6 и более	7 и более	7 и более	8 и более	8 и более	9 и более	
			1	4	4	5	5	6	6	7	
			0	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	
		Д	2	7 и более	8 и более	8 и более	9 и более	9 и более	10 и более	10 и более	
			1	5	6	6	7	7	8	8	
			0	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	2	150 и более	160 и более	170 и более	180 и более	190 и более	200 и более	215 и более	
			1	140	150	160	165	170	175	180	

		0	139 и менее	149 и менее	159 и менее	169 и менее	179 и менее	189 и менее	199 и менее
	Д	2	140 и более	145 и более	150 и более	155 и более	160 и более	165 и более	170 и более
		1	130	140	145	150	155	160	165
		0	129 и менее	139 и менее	144 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее	164 и менее

II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Для тренировочного этапа для всех возрастных групп

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Норматив	
				Мальчики /юноши	Девочки/ девушки
1	Стойка на голове	сек	5	7	7
			4	6	6
			3	5	5
			2	4	4
			1	3	3
2	Лазание по канату без помощи ног 5 м	сек	5	7	11
			4	8	12
			3	9	13
			2	10	14
			1	11	15
3	Лазание по канату без помощи ног 3 м	сек	5	4,5	6
			4	5	7
			3	6	8
			2	7	9
			1	8	10
4	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	Количество раз	5	11	9
			4	10	8
			3	9	7
			2	8	6
			1	7	5
5	Запрыгивание на возвышенность 50 см	Количество раз	5	12	-
			4	11	-
			3	10	-
			2	9	-
			1	8	-
6	Запрыгивание на возвышенность 40 см	Количество раз	5	-	12
			4	-	11
			3	-	10
			2	-	9
			1	-	8
7	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и	Количество раз	5	17	14
			4	16	13

	разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	3	15	12
		2	14	11
		1	13	10

III. ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Оценивается по 2-м параметрам, все упражнения оцениваются из 10,00 баллов Судейство девочек и мальчиков по единым правилам FINA.

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. Акробатика:

Рассчитывается средний балл двух контрольных упражнений и выставляется общая оценка от 0 до 10 баллов

№\этап	T-2	T-3, T-4, T-5
1	Переворот вперед	Темповой переворот вперед
2	Колесо	Рондат

2. «Сухой» трамплин:

Выставляется оценка от 0 до 10 баллов за каждый показатель:

№\этап	T-2	T-3, T-4, T-5
1	102 C	102 B
2	201 C	202 C

3. Приказ о присвоении разряда:

Баллы	Описание
20	Наличие приказа о присвоении или подтверждении разряда: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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)

Зачисление на программу предспортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов при выполнении всех упражнений.

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