

Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу предспортивной подготовки по плаванию на 2020 – 2021 тренировочный год

Прием на программу предспортивной подготовки осуществляется на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

| Минимальный возраст (лет) | Этап обучения | Разрядные требования | Необходимое количество баллов для зачисления (не менее) |
|---------------------------|---------------|---|---|
| 9-11 лет | T-1 | 2 юношеский разряд | 32 |
| 10-12 лет | T-2 | Девушки – III спортивный разряд Юноши – 1 юношеский разряд | 32 |
| 11-13 лет | T-3 | Девушки – II спортивный разряд Юноши – III спортивный разряд | 32 |
| 12-14 лет | T-4 | II спортивный разряд | 32 |
| 13-16 лет | T-5 | I спортивный разряд | 32 |

1. Средний балл по ОФП рассчитывается по 3 упражнениям:

Упражнение №1

Прыжок в длину с места (единица измерения – см.):

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

| Девушки, прыжок в длину (см) | | | | | |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Баллы | T-1 | T-2 | T-3 | T-4 | T-5 |
| 3 | 166 и более | 171 и более | 176 и более | 186 и более | 211 и более |
| 2 | 165 | 168 | 175 | 185 | 210 |
| 1 | 160 | 165 | 170 | 175 | 185 |
| 0 | 159 и менее | 160 и менее | 165 и менее | 170 и менее | 175 и менее |

| Юноши, прыжок в длину (см) | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Баллы | T-1 | T-2 | T-3 | T-4 | T-5 |
| 3 | 185 и более | 190 и более | 205 и более | 215 и более | 225 и более |
| 2 | 180 | 185 | 195 | 210 | 215 |
| 1 | 175 | 180 | 185 | 195 | 210 |
| 0 | 174 и менее | 179 и менее | 184 и менее | 194 и менее | 209 и менее |

Упражнение № 2

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(девушки):

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.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши):

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

| Девушки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| Баллы | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 3 | 32 и более | 34 и более | 36 и более | 38 и более | 40 и более |
| 2 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| 1 | 25 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 0 | 24 и менее | 29 менее | 31 и менее | 33 и менее | 35 и менее |

| Юноши, подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Баллы | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 3 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0 | 4 и менее | 5 и менее | 6 и менее | 7 и менее | 8 и менее |

Упражнение № 3:

Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 секунд.

Подъем туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

| Девушки, Юноши подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз) | | | | | |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| Баллы | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 3 | 29 и более | 29 и более | 30 и более | 30 и более | 30 и более |
| 2 | 28 | 28 | 29 | 29 | 29 |
| 1 | 27 | 27 | 28 | 28 | 28 |
| 0 | 26 и менее | 26 и менее | 27 и менее | 27 и менее | 27 и менее |

ОФП включает в себя сумму баллов упражнений № 1, № 2 и № 3.

2. Средний балл тестов на гибкость рассчитывается по 2 упражнениям:

Упражнение № 4:

Наклон вперед из положения стоя на скамейке:

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп(верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

| Девушки, наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|
| Баллы | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 3 | 14 и более | 14 и более | 15 и более | 15 и более | 15 и более |
| 2 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| 1 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 0 | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше |

| Юноши, наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) | | | | | |
|---|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Баллы | Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
| 3 | 12 и более | 13 и более | 13 и больше | 13 и больше | 13 и больше |
| 2 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| 1 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| 0 | 8 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше | 9 и меньше |

Упражнение № 5:

Выкрут с палкой / скакалкой

Тест выполняется из исходного положения, с палкой /скакалкой в руках спереди. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить "выкрут" палки / скакалки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; "выкрут" палки /скакалки с возвратом в исходное положение - выдох.

Оценивается чистота исполнения.

| Девушки, юноши «выкрут» (см) | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Баллы | |
| 3 | Меньше ширины плеч на 10 см |
| 2 | На ширине плеч |
| 1 | Больше ширины плеч на 10 см |
| 0 | Больше ширины плеч на 11см и более |

Гибкость включает в себя сумму баллов упражнений № 4 и № 5

3. Техническое мастерство:

Оценивается каждое упражнение.

Упражнение № 6

Обтекаемость (длина скольжения):

И. п. — стоя на дне, руки вверх. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от бортика и скользить на груди. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Оценивается длина скольжения без движения ногами.

| Девушки/Юноши, обтекаемость, (м) | | | | | |
|----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Баллы | T-1 | T-2 | T-3 | T-4 | T-5 |
| 3 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| 2 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 0 | 4 и меньше | 5 и меньше | 5 и меньше | 6 и меньше | 7 и меньше |

Упражнение № 7:

Оценивается комиссией тренеров отделения плавания СШ «Юность» в виде и интегральной экспертной оценки. Каждый пункт оценивается по трёх бальной шкале:

| Баллы | Девушки, Юноши |
|-------|---------------------|
| 3 | Отлично |
| 2 | Хорошо |
| 1 | Удовлетворительно |
| 0 | Неудовлетворительно |

Техники плавания дистанции: 200 м комплексное плавание с учетом времени

Включает в себя 8 пунктов: техника выполнения старта, трех поворотов, техника плавания четырьмя стилями.

Техническое мастерство включает в себя сумму баллов упражнений № 6 и № 7

4. Приказ о присвоении разряда:

| Баллы | Описание |
|-------|--|
| 10 | Наличие приказа о присвоении или подтверждении разряда: ✓ соответствующий этапу, на который планируется зачисление; ✓ действующий на момент зачисления в спортивную школу. |
| 0 | Отсутствие приказа (истек срок действия приказа / не соответствует конкретному этапу обучения) |

Условия для зачисления:

1. Зачисление на программу предспортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов (сумма баллов по ОФП, гибкости, техническому мастерству, разряду).
2. При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания и время, показанное на дистанции (Упражнение № 7).