

## Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки по плаванию на 2020 – 2021 тренировочный год.

Прием на программу спортивной подготовки по плаванию 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)
7 лет	НП-1	без разряда	<b>24</b>
8 лет	НП-2	без разряда	<b>24</b>
9 лет	НП-3	без разряда	<b>26</b>

### 1. Средний балл по ОФП рассчитывается по 3 упражнениям:

#### Упражнение № 1:

*Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:*

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.

Девушки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3
3	25 и более	27 и более	30 и более
2	23	25	26
1	20	23	24
0	19 и менее	22 и менее	23 и менее

Юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3
3	27 и более	30 и более	32 и более
2	25	26	30
1	23	24	25
0	22 и менее	23 и менее	24 и менее

**Упражнение №2:*****Бросок набивного мяча 1 кг***

Тест выполняется сидя на полу, ноги врозь. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.

Девушки, бросок набивного мяча 1 кг, (м)			
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3
3	3,6 и более	3,7 и более	3,8 и более
2	3,5	3,6	3,7
1	3,3	3,4	3,5
0	3,2 и менее	3,3 и менее	3,4 и менее

Юноши, бросок набивного мяча 1 кг, (м)			
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3
3	4,1 и более	4,2 и более	4,3 и более
2	4,0	4,1	4,2
1	3,8	3,9	4,0
0	3,7 и менее	3,8 и менее	3,9 и менее

**Упражнение №3:*****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.

Девушки, челночный бег 3x10 м, (с)			
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3
3	10,3 и менее	10,4 и менее	10,5 и менее
2	10,4	10,5	10,6
1	10,5	10,6	10,7
0	10,6 и более	10,7 и более	10,8 и более

Юноши, челночный бег 3x10 м, (с)			
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3
3	9,8 и менее	9,9 и менее	10,0 и менее
2	9,9	10,0	10,1
1	10,0	10,1	10,2
0	10,1 и более	10,2 и более	10,3 и более

ОФП включает в себя средний балл упражнений № 1, № 2, и № 3

## **2. Тесты на гибкость:**

### **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	НП-1	НП-2	НП-3
3	9 и более	10 и более	11 и более
2	7	8	9
1	3	5	6
0	2 и меньше	4 и меньше	5 и меньше

Юноши, наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)			
Баллы	НП-1	НП-2	НП-3
3	9 и более	10 и более	11 и более
2	7	8	9
1	3	5	6
0	2 и меньше	4 и меньше	5 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	
Баллы	«Выкрут» (см)
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	НП-1	НП-2	НП-3
3	6 и более	6 и более	7 и более
2	5	5	6
1	4	4	5
0	3 и меньше	3 и меньше	4 и меньше

#### **Упражнение № 7:**

##### *Техника плавания:*

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

Баллы	Девушки и юноши
3	Отлично
2	Хорошо
1	Удовлетворительно
0	Неудовлетворительно

**Этап НП-1:** дистанция 25 м двумя способами по выбору без учета времени.

Включает в себя 7 пунктов: чувство воды, положение головы и тела (дыхание), согласованность движений рук и ног, эффективность работы ног для каждого стиля.

**Этап НП-2:** техника плавания дистанций: 50 м двумя способами по выбору с учетом времени.

Включает в себя 8 пунктов: техника выполнения старта и техника плавания, согласованность работы рук и ног, положение головы и тела для каждого стиля.

**Этап НП-3:** техника плавания дистанции: 100 м комплексное плавание с учётом времени.

Включает в себя 9 пунктов: техника выполнения старта, трех поворотов, техника плавания четырьмя стилями, чувство воды

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

#### **4. Антропометрические данные (Этап НП-1):**

Баллы	Девочки, рост (см)	Мальчики, рост (см)	ИМТ
0	менее 118	менее 120	14-18
1	118-123	120-125	14-18
2	123-126	125-128	14-18
3	127 и более	129 и более	14-18

ИМТ – индекс массы тела, по стандарту Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – соотношений массы тела (в кг) к росту в положении стоя (в м<sup>2</sup>).

При несоответствии индекса массы тела заданному диапазону конкурсанту ставится 0 баллов.

#### **Условия для зачисления:**

1. Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных поступающими баллов (сумма баллов по ОФП, гибкости, техническому мастерству, антропометрическим данным).
2. При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания (Упражнение №7).