**Вступительные нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не более | |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | | не менее | |
| 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | | не менее | |
| 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде  у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | | не менее | |
| 7,0 | 8,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | Cпортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |  |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | Cпортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап с 9 лет.**

* + - 1. **Бег 1000 метров.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

* + - 1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**. Тестирование проводиться в спортивном (гимнастическом) зале или на универсальной площадке.Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитываются количество выполненных циклов, состоящих из сгибания и разгибания рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения.
      2. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (возвышенности) (от уровня скамьи).** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на возвышенности выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком «+ ».
      3. **Челночный бег 3x10 м с высокого старта**. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» поступающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки линии поворота рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была оставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш» тестируемый бежит до финишной лини, пересекает ее касаясь рукой, возвращается к линии старта, пересекает ее касаясь рукой и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.
      4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Упражнение выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участник. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
      5. **Бросок набивного мяча 1 кг вперед**. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Испытуемый становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча, мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движение рук выбрасывается вперед. Результат фиксируется рулеткой. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
      6. **Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад.** Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку (веревку), ширина хвата 60 см. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад-вперёд. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого.
      7. **Скольжение**. Испытание проводится в бассейне. Исходное положение – стоя в воде   
         у борта бассейна. Руки вытянуты вперед, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и отталкиванием двух ног выполнить скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. При завершении каждого отрезка дистанции участник касается стенки бассейна рукой. Оценивается техника плавания. Процедура проводится в индивидуальной или в групповой форме.

Объявление результатов осуществляется по итогам индивидуального отбора путем составления пофамильного списка-рейтинга.

При зачислении на учебно-тренировочный этап приоритет отдается поступающему с имеющимся (подтвержденным) спортивным зарядом.

Решение о зачислении поступающего в СШОР принимает педагогический(тренерский) совет.