Приложение

к Регламенту о проведении индивидуального отбора на обучение

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

на тренировочный сезон 2024 года

по виду спорта: ПЛАВАНИЕ

**Тесты**

**для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения**

**на отделение плавания на тренировочный сезон 2024 года**

**I этап**

**Выполнение требований Федерального стандарта спортивной подготовки**

**по виду спорта: плавание**

Необходимо выполнение минимальных требований федерального стандарта.

Результаты фиксируются по системе: сдано/не сдано.

1. **Нормативы общей физической подготовки:**
   1. **Бег на 30 м**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Норматив: мальчики – не более 6,9 с, девочки – не более 7,1 с.

* 1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью или подбородком пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению.

Норматив: мальчики – не менее 7 раз, девочки – не менее 4 раз.

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. При этом за точку отсчета берется верхний край скамьи **(0).** Если испытуемыйне достает до края скамьи - его результат записывается со знаком **(-)**.

Норматив: мальчики – не менее +1 см, девочки – не менее +3 см.

* 1. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Норматив: мальчики – не менее 110 см, девочки – не менее 105 см.

1. **Нормативы специальной физической подготовки:**
   1. **Бег челночный (3 х 10 м) с высокого старта.**

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. За контрольной линией располагается кубик размером не менее 5 х 5 см. По звуковому сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 10 м, берет кубик и переносит его за стартовую линию, далее возвращается к контрольной линии без кубика. Фиксируется время, когда испытуемый пересекает контрольную линию любой частью тела.

Норматив: мальчики – не более 10,1 с, девочки – не более 10,6 с.

* 1. **Бросок набивного мяча массой 1 кг.**

Выполняется из исходного положения - стоя, ноги на ширине плеч (ноги могут быть согнуты в коленях). Бросок выполняется из-за головы вверх-вперед. Измеряется расстояние от носков ног до места касания мячом пола. Испытуемому дается 3 попытки. Лучший результат записывается в протокол.

Норматив: мальчики – не менее 3,5 м, девочки – не менее 3,0 м.

* 1. **Выкрут прямых рук вперед-назад.**

Выполняется из исходного положения - стоя, ноги на ширине плеч. Пронос рук осуществляется с гимнастической палкой, одновременно прямыми руками в плечевых суставах вперед-назад. Расстояние хвата между кистями рук – 50 см. Результат записывается в протокол.

Норматив: не менее 1 раза.

**II этап**

Допуск ко II этапу тестирования осуществляется только в случае успешного выполнения **всех** требований федерального стандарта.

**Умение проплывать дистанцию 50 метров вольный стиль без учета времени.**

Результаты фиксируются по системе: сдано/не сдано.

**Нормативы для определения уровня физического развития**

Оценка проводится по балльной системе (от 1 до 5).

***Антропометрические данные:***

1. **Рост.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **оценка/возраст** | **7 лет** | **8 лет** |
| **5 баллов** | 129 см и выше | 135 см и выше |
| **4 балла** | 126 –128 см | 130-134 см |
| **3 балла** | 123-125 см | 126-129 см |
| **2 балла** | 119-122 см | 123-125 см |
| **1 балл** | 118 см | 122 см |

1. **Индекс Брока** (определяется по формуле: рост минус 100 минус вес).

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 10 и более |
| 4 балла | 6-9 |
| 3 балла | 4-5 |
| 2 балла | 2-3 |
| 1 балл | 0-1 |

1. **Коэффициент длиннорукости** (определяется по формуле: размах рук минус рост).

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | +3/+4 см |
| 4 балла | 0/-2 см |
| 3 балла | -1/-2 см |
| 2 балла | -3/-4 см |
| 1 балл | -5 см |

1. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

(оценка переносится из протокола I этапа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мальчики | девочки |
| 5 баллов | 130 см и более | 125 см и более |
| 4 балла | 125 см | 120 см |
| 3 балла | 120 см | 115 см |
| 2 балла | 115 см | 110 см |
| 1 балл | 110 см | 1. см |

**5. Выкрут прямых рук вперед-назад** (оценка переносится из протокола I этапа).

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 30 см и менее |
| 4 балла | 35 см |
| 3 балла | 40 см |
| 2 балла | 45 см |
| 1 балл | 50 см |

**6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** (оценка переносится из протокола I этапа).

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | +10 см и более |
| 4 балла | +8 см |
| 3 балла | +6 см |
| 2 балла | +5 см |
| 1 балл | +3 см |

**Максимальное количество баллов II этапа – 30.**