

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОМИССИИ

ПО ПРИЕМУ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

К сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке допускаются занимающиеся 2013 года рождения и старше.

Для групп начальной подготовки приём нормативов проводится: с 11.05.2021 по 15.05.2021 по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; с 17.05.2021 по 21.05.2021 по техническому мастерству по адресам: бассейн ФОК «пр. Испытателей» пр. Испытателей, дом 2, корп. 3, бассейн ФОК «пр. Асафьева» пр. Асафьева, дом 10, корп. 2;

Для тренировочных групп, групп ССМ, ВСМ с 31.05.2021 по 05.06.2021, по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; с 08.06.2021 по 11.06.2021 по техническому мастерству по адресу: СК «Центр плавания» ул. Хлопина, дом 10, литера Д.

Состав комиссии по приёму контрольно-переводных нормативов:

- Маслеников А.К. – заместитель директора по СР – председатель приемной комиссии
- Столбов И.Ю. - инструктор-методист - секретарь приемной комиссии
- Егоренко С.К. - тренер - член приемной комиссии
- Тарасов В.В. – тренер – член приемной комиссии

Протоколы сдачи предоставляются приемной комиссии не позднее:

- 29.05.2021 – группы начальной подготовки;
- 19.06.2021 – группы Т(СС), ССМ и ВСМ

Предложения приемной комиссии о переводе и отчислении занимающихся предоставляется Тренерскому совету СШОР по ВВС «Экран» не позднее 18.06.2021 года для групп начальной подготовки и не позднее 25.06.2021 для остальных этапов подготовки.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 1,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Техническое мастерство

Этап подготовки	Возраст на начало подготовки	Дистанция/Норматив
НП-1	7 лет	25 м в/ст – с учетом времени; 25 м н/сп – с учетом времени; 100 м вольный стиль – с учетом времени Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах по схеме: 1-20 место – 5 баллов; 21-40 место – 4 балла; 41-60 место – 3 балла; 61-80 место – 2 балла; 81-100 – 1 балл, 100-и ниже – без оценки По сумме баллов, набранных на трех дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков,

		участвующих в соревнованиях
НП-2	8 лет	50 м в/ст; 50 м в/сп; 50 м батт; 50 м брасс; 100 м к/пл; 200 м кроль на груди Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на четырех лучших дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвующих в соревнованиях

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Техническое мастерство

Период подготовки	Дистанция 1	Дистанция 2	Дистанция 3	Дистанция 4	Дистанция 5	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
1 год	50м. по выбору	50м. по выбору	100м. комплексное плавание	400м. вольный стиль	100м. по выбору	1 юношеский
2 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	3 разряд
3 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	2 разряд
4 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	Дистанция по выбору	2 разряд
5 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	Дистанция по выбору	КМС

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине

	(не менее 6 раз)	(не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)

Техническое мастерство

Период подготовки	Рейтинг ВФП	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
1 год	Дистанция по выбору. в числе 20 лучших результатов по году рождения	КМС
2 год	Дистанция по выбору. в числе 20 лучших результатов по году рождения	КМС
3 год	Дистанция по выбору. в числе 20 лучших результатов по году рождения	МС

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)

Техническое мастерство

Возраст спортсмена	Соревнования	1 год подготовки (занятое место)	Дальнейший период подготовки (занятое место)
Девушки 11-14 лет Юноши 13-16 лет	Первенство России среди юношей и девушек	1-20	1-10
Юниорки 15-17 лет Юниоры 17-18 лет	Первенство России среди юниоров и юниорок	1-20	1-10
Женщины 17 лет и старше Мужчины 18 лет и старше	Чемпионат России	1-20	1-10

График сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки на 2021 год

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер
1	11-15.05	по расписанию групп	НП-1	Шупикова Е.А. Козлов О.Ф. Арвачева Н.О. Мануилов В.Д.
2	11-15.05	по расписанию групп	НП-2	Иванова О.А. Лукашева С.П. Арвачева Н.О. Мануилов В.Д.
3	31.05-05.06	по расписанию групп	Т(СС)-1	Семочкин А.В. Семочкина А.А.
4	31.05-05.06	по расписанию групп	Т(СС)-2	Чернозипунников С.Л. Чернозипунникова Н.В.
5	02.06	15.30-16.30	Т(СС)-3	Никитин А.Ю. Новикова И.Г.
6	01.06	15.30-16.30	Т(СС)-4	Костыгов С.М. Столбов И.Ю.
7	02.06	09.00-10.00	Т(СС)-5 ССМ	Соколов С.А. Столбов И.Ю.
8	04.05	09.00-10.00	Т(СС)-5 ССМ	Сидоров В.Н. Плоский П.С.
9	01.06	09.00-10.00	Т(СС)-5 ССМ-ВСМ	Беляев Н.С.
10	31.05	09.00-10.00	ССМ	Василенок В.Ю. Василенок А.В.
11	03.06	09.00-10.00	ССМ-ВСМ	Кузнецова Е.Ю.
12	04.06	10.00-11.00	ССМ-ВСМ	Сидорова С.М.
13	03.06	10.00-11.00	ССМ-ВСМ	Новожилова А.А. Новожилова В.В.
14	02.06	10.00-11.00	ВСМ	Егоренко С.К. Горелик М.В. Тарасов В.В.