

І ЭТАП – сдача приемных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Нормативы І Этапа оцениваются по системе «зачет/незачет».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.2	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	
2.3	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	не менее	
			5	
2.4	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	
			8	

Кандидат на поступление, не сдавший І этап, к сдаче нормативов конкурсного отбора (ІІ этап) не допускается.

ІІ ЭТАП – конкурсный отбор

Нормативы Конкурсного отбора.

Результаты оцениваются по бальной системе, в баллах от 1 до 5.

п/п	показатели	Оценка в баллах
1	Упражнение «Складка». Исходное положение: сидя, руки вверх, ноги вместе, колени выпрямлены, «носки» оттянуты. Выполнить наклон вперед, руками потянуться за «носки» ног. Конечное положение зафиксировать на 5 секунд.	0 – упражнение не выполнено; 1 – упражнение выполнено с грубыми ошибками; 2 – упражнение выполнено со значительными ошибками; 3 – упражнение выполнено с небольшими ошибками;

		4 - упражнение выполнено с незначительными ошибками; 5 – упражнение выполнено без ошибок.
2	Упражнение «мост». Исходное положение: из положения лежа на спине. Конечное положение зафиксировать на 5 секунд.	0 – упражнение не выполнено; 1 – упражнение выполнено с грубыми ошибками; 2 – упражнение выполнено со значительными ошибками, расстояние от стоп до пальцев рук более 65 см, недостаточная фиксация; 3 – упражнение выполнено с небольшими ошибками расстояние от стоп до пальцев рук более 55 см, недостаточная фиксация; 4 - упражнение выполнено с незначительными ошибками, расстояние от стоп до пальцев рук не более 55 см; 5 – упражнение выполнено без ошибок, расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с и более.
3	Подтягивание	1 раз -1 балл, 2 раза - 2 балла, 3 раза – 3 балла, 4 раза – 4 балла, 5 и более раз – 5 баллов
4	Определение максимальной амплитуды движения в плечевом суставе при движении в плечевом суставе	1 – упражнение выполнено без амплитуды движения; 2 - упражнение выполнено с минимальной
5	Определение максимальной амплитуды движения в голеностопе при движении в голеностопном суставе	амплитудой движения; 3 – упражнение выполнено с малой амплитудой движения; 4 - упражнение выполнено со средней амплитудой движения; 5 – упражнение выполнено с большой амплитудой движения.
6	Перекат назад в группировке. Исходное положение – упор присев, перекач назад в положение группировки, лежа на спине и перекач вперед прийти в упор присев	0 – упражнение не выполнено; 1 – упражнение выполнено с грубыми ошибками; 2 – упражнение выполнено со значительными ошибками;
7	Упражнение на координацию	3 – упражнение выполнено с небольшими ошибками; 4 - упражнение выполнено с незначительными ошибками; 5 – упражнение выполнено без ошибок