

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

Для поступающих по виду спорта «Плавание»

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: 12 лет - не ниже 2 спортивного разряда, с 13 лет - 1 спортивный разряд, (min возраст - 12 лет - девушки, 12 лет - юноши);

этап совершенствования спортивного мастерства: - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" (min возраст - 12 лет).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Критерии оценки	
				Юноши/мужчины	Девушки/женщины		
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Бег 1000м	мин/сек	не более 5,5	не более 6,2	не более	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждые дополнительные 20 сек	
1.2.	Бег на 2000м	мин/сек	не менее	не менее 9,2	не более 10,4	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждые дополнительные 30 сек	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7	36 раз 15 раз	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждые дополнительные 5 сгибаний и разгибаний	
1.4.	Подтягивание на виса на высокой перекладине	количество раз			8 раз	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждое дополнительное подтягивание	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5	не менее +9	+13	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждый дополнительный 3 см
1.6.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более 9,3	9,5	не более 8,0	9,0	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждые дополнительные 0,3 сек
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130	не менее 190	165	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждые дополнительные 10 см
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1кг. за головой. Бросок мяча вперед	м.	не менее 4,0	3,5	не менее 5,3	4,5	5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили + 1 балл за каждые дополнительные 50 см
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 3				5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили
2.3.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз			не менее		5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили

2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее			5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,5м
			7	8			
2.5.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11м.	сек	не менее			5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 с
			6,7	7			
2.6.	Прыжок в высоту с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее			5 баллов – выполнили 0 баллов – не выполнили	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			45	35			

Приложение № 4
к приказу АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва» от 18.03.2024г. №228-од

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	100
		4-6 место	80
		7-10 место	70
		11-20 место	60
2	Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, ВС "Северное Сияние" по плаванию	21-30 место	40
		1-3 место	80
		4-6 место	60
		7-10 место	40
3	Первенство ФО	11-20 место	30
		1-3 место	70
		4-6 место	50
4	Чемпионат и Первенство субъекта РФ	7-20 место	40
		1-3 место	50