

Из «Дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

**Правила проведения индивидуального отбора по виду спорта «синхронное плавание» в группы начальной подготовки первого года обучения**

Возраст детей: 7-8 лет (умеющие плавать)

Тестовые упражнения проводятся в бассейне и спортивном зале

№	Упражнение	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Исходное положение-лежа на спине, перейти в положение «сидя», кол-во раз	балл	«3» - более 2	«3» - более 2
			«2» - 2	«2» - 2
			«1» - менее 2	«1» - менее 2
2	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, кол-во раз	балл	«3» +4	«3» +4
			«2» +2	«2» +2
			«1» менее 2	«1» менее 2
3	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	балл	«3» - менее 20	«3» - менее 20
			«2» - более 20	«2» - более 20
			«1» - 40	«1» - 40
4	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	балл	«3» - менее 20	«3» - менее 20
			«2» - более 20	«2» - более 20
			«1» - 40	«1» - 40
5	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5с), см	балл	«3» - менее 20	«3» - менее 20
			«2» - более 20	«2» - более 20
			«1» - 40	«1» - 40
6	Исходное положение - сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись, сек.	балл	«3» - более 5	«3» - более 5
			«2» - 3-5	«2» - 3-5
			«1» - менее 3	«1» менее 3
7	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	балл	«3» - более 4	«3» - более 4
			«2» - 2-4	«2» - 2-4
			«1» - менее 2	«1» - менее 2
8	Плавание 25м на спине	балл	«3» - дистанция преодолена технически правильно, с дыханием, без остановок.	«3» - дистанция преодолена технически правильно, с дыханием, без остановок.
			«2» - дистанция преодолена технически правильно, с небольшими ошибками, с дыханием, без остановок.	«2» - дистанция преодолена технически правильно, с небольшими ошибками, с дыханием, без остановок.
			«1» - дистанция преодолена технически правильно, с грубыми ошибками, без системного дыхания, без остановок.	«1» - дистанция преодолена технически правильно, с грубыми ошибками, без системного дыхания, без остановок.

			«незачет» - дистанция преодолена без дыхания или с остановками.	«незачет » - дистанция преодолена без дыхания или с остановками.
9	Плавание 25м на груди	балл	«3» - дистанция преодолена технически правильно, с дыханием, без остановок.	«3» - дистанция преодолена технически правильно, с дыханием, без остановок.
			«2» - дистанция преодолена технически правильно, с небольшими ошибками, с дыханием, без остановок.	«2» - дистанция преодолена технически правильно, с небольшими ошибками, с дыханием, без остановок.
			«1» - дистанция преодолена технически правильно, с грубыми ошибками, без системного дыхания, без остановок.	«1» - дистанция преодолена технически правильно, с грубыми ошибками, без системного дыхания, без остановок.
			«незачет» - дистанция преодолена без дыхания или с остановками.	«незачет » - дистанция преодолена без дыхания или с остановками.

Все упражнения оцениваются по трехбалльной шкале. Максимальная сумма – 27 баллов.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения программы начальной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». В случае, если количество участников индивидуального отбора превышает план приёма (количество вакантных бюджетных мест), преимущество имеют поступающие набравшие большую сумму баллов.

Зачисление поступающих в отделение «синхронное плавание» Учреждения проводится по программе начальной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» согласно рейтинга набранных баллов.