

СОГЛАСОВАНО

Решение тренерского совета

СДЮСШОР «ВоВиС»

« 07 » апреля 20 14 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР «ВоВиС»

М.П.Ныркова

« 07 » апреля 20 14 г.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ Специализация синхронное плавание

Год обучения	Физическая подготовка							Общая плавательная подготовка							Специальная плавательная подготовка									
Группы начальной подготовки																								
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	Смена ног в положении «балетная нога» (30 сек)	Выпрыгивания (30 сек)	Шлагат (правая нога) см.	Шлагат (левая нога) см.	Шлагат (поперечный) см.	Мостик см.	Плавание 25 м на спине	Плавание 25 м брасс	Плавание 50 м в/с	Плавание 50 м на спине	Плавание 50 м брасс	Плавание 100м в/с	200 м тест (75 в/с+25 м ныряние)	100 м спецкомплекс	200 м комплекс	Ныряние (м)	Экбито (руки вверх)	Балетная нога	Вертикаль (гребки)	Выпрыгивание из воды	Выполнение разряда		
2	10	20	16	10	10	10	30	зачет	зачет	зачет	-	-	-	-	-	-	15	12,5м	-	-	-			
3	12	25	18	до 10	до 10	до 10	25	-	-	зачет	зачет	зачет	-	-	-	-	25	20 м	-	-	грудь			
Учебно-тренировочные группы																								
1	16	30	20	0	0	до 10	20	-	-	1.00,00	зачет	зачет	-	-	-	-	30	25 м	12,5м	-	талия			
2	17	32	22	0	0	0	15	-	-	45,00	-	-	зачет	-	зачет	зачет	37,5	-	25 м	Зачет	талия			
3	18	33	24	В провисе	В провисе	В провисе	13	-	-	40,00	-	-	1.30,00	3.15,00	зачет	зачет	-	-	-	30	ноги			
4	19	36	26				10	-	-	37,00	-	-	1.16,00	3.10,00	зачет	3.20,00	-	-	-	-	40	ноги		
5	20	38	28				8	-	-	35,00	-	-	1.13,00	3.08,00	зачет	3.15,00	-	-	-	-	180 градусов	ноги		

Группы спортивного совершенствования

1	23	40	30	Вертикальный шпагат	Вертикальный шпагат	В провисе	0	-	-	34,00	-	-	1.12,00	3.05,00	-	3.10,00	50	-	-	360 градусов	ноги
2 и выше	25	45	32				0	-	-	33,50	-	-	1.09,00	3.00,00	-	3.05,00	50	-	-	продол. винт	ноги

№	упражнение		пояснение																		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		во время сгибания рук локти должны находиться вдоль туловища, подбородком коснуться 10 см кубика отжимание «через волну», с отставленным тазом или рук по-очереди не засчитывается																		
2	Смена ног в положение «балетная нога»		во время смены ног должны сохраняться 90 градусов между ногами не принимается смена ног, если: 1. стопы и колени не натянуты 2. руки лежат под тазом																		
3	Выпрыгивания		выпрыгивания не принимаются, если: 1. нет «стрелочки» 2. во время выпрыгивания таз отставлен назад 3. во время выпрыгивания стопы не натянуты																		
4	шпагат «правая нога»		1. бедра касаются пола 2. стопы натянутые 3. заднее колено оторвано от пола (правый и левый шпагат) 4. удержание рук наверху в течение 20 секунд 5. вертикальный шпагат оценивается: 180 градусов и более между ногами – 10 баллов 170-180 градусов – 9 160-170 градусов – 8 150-160 градусов – 7 140-150 градусов – 6 130-140 градусов – 5 120-130 градусов – 4 110-120 градусов – 3 100-110 градусов – 2 90-100 градусов – 1 90 и менее – 0																		
5	шпагат «левая нога»																				
6	поперечный шпагат																				
7	Мостик		измеряется расстояние в см от пальцев рук до пятки																		
8	200 м тест (75 кроль + 25 ныряние)		вдох на нырянии – штраф 5 сек.																		
9	100 спецкомплекс		25 м – балетная нога (перетянутая нога - штраф 5 сек., балетная нога ниже колена - штраф 5 сек.) 25 м – торпедо 25 м – ныряние (вдох на нырянии – штраф 5 сек.) 25 м – экбито (руки впереди, ровный вертикальный корпус)																		
10	экбито		руки впереди, ровный вертикальный корпус, плечи сухие																		
11	балетная нога		не засчитывается, если: 1. перетянутая вертикальная нога 2. балетная нога ниже середины бедра																		
12	вертикаль		не засчитывается, если: 1. таз отставлен назад 2. плечи отставлены назад 3. спина прогнута 4. тело находится не перпендикулярно дну бассейна																		