

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень 1 года обучения по дополнительной
предпрофессиональной программе «Прыжки в воду»**

Баллы	Содержание	Примечание
1. Упражнение «мост» из положения лёжа на спине. Фиксация 5 сек.		
5	Руки перпендикулярны полу, ноги выпрямлены.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Руки перпендикулярны полу, ноги немного согнуты.	
3	Руки отклонены от вертикали до 60 градусов, ноги немного согнуты.	
2	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 градусов.	
1	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали более 45 градусов.	
2. Складка сидя ноги врозь. Фиксация 5 сек.		
5	Ноги разведены больше чем на 140 градусов, носки оттянуты, колени выпрямлены, руки вперед ладонями на пол, грудь полностью касается пола.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Ноги разведены больше чем 90 градусов, носки оттянуты, колени слегка согнуты, руки вперед ладонями на пол, грудь не задевает пол.	
3	Ноги разведены менее 90 градусов, носки на себя, колени согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища вперед до 60 градусов.	
2	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, руки вперед ладонями на пол, спина округлая, наклон туловища до 30 градусов.	
1	Ноги разведены, носки на себя, колени сильно согнуты, наклона туловища нет.	
3. Шпагат продольный на правую ногу. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем на 100 градусов, колени согнуты.	
4. Шпагат продольный на левую ногу. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, устойчивое удержание «шпагата».	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Туловище вертикально, колени немного согнуты.	
3	Туловище вертикально, голени не плотно прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов.	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты.	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов, колени согнуты.	
5. Поперечный шпагат. Фиксация – 5 сек.		
5	Туловище вертикально, ноги прямые, образуют единую линию. Внутренние поверхности обоих бёдер в совокупности образуют угол в 180 градусов. Таз подвернут вперёд (живот «смотрит» в пол). Устойчивое удержание «шпагата» - 5 сек.	Оценка с интервалом

4	Туловище вертикально, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 5-10 см. .	0,5 баллов
3	Туловище вертикально, бедра не прилегают к полу, ноги разведены на 145 градусов, расстояние от пола до внутренней поверхности бёдер 10-15 см	
2	Ноги разведены менее чем на 145 градусов, колени согнуты, бедра не прижаты к полу	
1	Ноги разведены менее чем 100 градусов.	

**6. Складка стоя.
Фиксация – 10 сек.**

5	Касание грудью колен, руками обхватить ноги, колени прямые, носки и пятки прижаты друг к другу.	Оценка с интервалом 0,5 баллов
4	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, носки и пятки прижаты друг к другу.	
3	Грудь не касается колен, хват руками вокруг ног, колени согнуты.	
2	Грудь не касается колен, колени сильно согнуты, кисти на полу.	
1	Грудь не касается ног, ноги согнуты, отсутствие складки.	

7. Прыжок в длину с места (см)

Длину прыжка см разделить на 100 = кол-во баллов (например, 115 см = 1,15 балла)

8. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» 90 градусов.

5	4	3	2	1
10	7-9	5-6	3-4	1-2

Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног.

9. Напрыгивание на возвышенность 30 см (кол-во раз) за 30 сек.

5	4	3	2	1
30	29-25	24-20	19-15	14-10

**10. Выкрут в плечевых суставах со скакалкой
(расстояние между кистями, см)**

5		4		3		2		1	
мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
35 и мен.	25 и мен.	36-45	26-35	46-55	36-45	56-65	46-55	65 и бол.	56 и бол.

Оценка антропометрических данных

7 лет				8 лет			
мальчики		девочки		мальчики		девочки	
Рост (см)	Вес (кг)						
Менее 123	Менее 24	Менее 123	Менее 24	Менее 125-126	Менее 24	Менее 124-125	Менее 24

При росте испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории, сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий сантиметр роста (например: при росте 124 см, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 125 см - минус 2 балла, 126 см - минус 3 балла и т.д.).

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 1 балл, 26 кг -минус 2 балла, 27 кг - минус 3 балла и т.д.).

При росте и весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории сумма набранных баллов уменьшается и за рост и за вес на один за каждый превышающий сантиметр роста и на один за каждый превышающий килограмм веса (например: при росте 129 см и весе 25 кг, набранная сумма баллов уменьшается на 2 балла)

Рост	балл
124	- 1
125	- 2
126	- 3
127	- 4
128	- 5
129	- 6
130	- 7
Так далее	Так далее

Вес	балл
25	- 1
26	- 2
27	- 3
28	- 4
29	- 5
30	- 6
31	- 7
Так далее	Так далее

Проходной балл – 34

Результаты тестирования объявляются не позднее трех рабочих дней после проведения отбора. Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения по фамильного списка-рейтинга с указанием оценок, полученных каждым поступающим на сайте ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

При наборе равного количества баллов приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по антропометрическим данным, далее по упражнениям: складка стоя.