

## ПРЫЖКИ В ВОДУ

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

#### *Начальная подготовка*

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения						Норматив свыше года обучения					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>														
1.1.	Бег на 30 м	с	6,5	6,7	6,9	6,5	6,8	7,1	6,3	6,5	6,7	6,2	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	13	10	7	8	6	4	16	13	10	10	8	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+3	+1	+7	+5	+3	+7	+5	+3	+9	+7	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	115	110	105	130	125	120	125	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>														
2.1.	Исходное положение – основная стойка, руки подняты вверх. Подняться на носки. Удержание положения	с	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	кол-во раз	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Удержание положения	с	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	кол-во раз	10	9	8	10	9	8	10	9	8	10	9	8

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения объемов соревновательной деятельности, контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП, и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке.

#### *Учебно-тренировочные группы*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	6,5	6,7	6,9	6,5	6,8	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	ко-во раз	21	19	17	15	13	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+9	+7	+13	+11	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	150	140	155	145	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Стойка на голове	с	7	5	3	7	5	3
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	кол-во раз	11	9	7	9	7	5
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	кол-во раз	12	10	8	-	-	-
2.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	кол-во раз	-	-	-	12	10	8
2.5.	Из исходного положения – упор присев принять положение упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	кол-во раз	17	15	13	14	12	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»						

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения объемов соревновательной деятельности, контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 24 балла по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке.

### ЭССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	4,7	4,9	5,1	4,7	5,0	5,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	30	29	28	16	15	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+10	+9	+17	+15	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	190	180	175	170	165
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	50	48	46	44	42	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем ног до касания перекладины	кол-во раз	12	11	10	12	11	10
2.2.	Исходное положение – стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	кол-во раз	5	4	3	5	4	3
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	кол-во раз	-	-	10	-	-	10
2.4.	<b><u>Круговая скоростно-силовая подготовка</u></b> , состоящая из следующих 6 упражнений:	мин, с	2.20	2.25	2.30	2.20	2.25	2.30
2.4.1.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	кол-во раз	10			10		
2.4.2.	Из исходного положения – упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)	кол-во раз	8			8		
2.4.3.	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	кол-во раз	10			-		

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3
	Исходное положение – лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	кол-во раз	-			10		
2.4.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	кол-во раз	5			5		
2.4.5.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	10			10		
2.4.6.	Исходное положение – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	кол-во раз	10			10		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1.	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>							

Перевод на следующий год спортивной подготовки проводится при условии выполнения объемов соревновательной деятельности, контрольных и переводных нормативов с количеством баллов:

-юноши, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке;

-девушки, набравшие не менее 27 баллов по ОФП, СФП и получившие зачет по теоретической подготовке.

