

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

При подведении итогов по программам всех уровней учитывается коэффициент фактурности и соотношение роста и веса

Таблица соотношения роста и веса

рост(см)	вес(кг)	рост(см)	вес(кг)	рост(см)	вес(кг)
120	19	140	30	160	42
121	19,5	141	30,5	161	42,5
122	20	142	31	162	43
123	20,5	143	31,5	163	43,5
124	21	144	32	164	44
125	21,5	145	33	165	45
126	22	146	33,5	166	45,5
127	22,5	147	34	167	46
128	23	148	34,5	168	46,5
129	23,5	149	35	169	47
130	24	150	36	170	48
131	24,5	151	36,5	171	48,5
132	25	152	37	172	49
133	25,5	153	37,5	173	49,5
134	26	154	38	174	50
135	27	155	39	175	51
136	27,5	156	39,5	176	51,5
137	28	157	40	177	52
138	28,5	158	40,5	178	52,5
139	29	159	41	179	53

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

5-балльная система оценки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
Общая физическая и специальная физическая подготовка на суше					
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 15 сек.	
			2	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	Считается количество правильно выполненных упражнений. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 15 сек.	
			4	Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	Считается количество правильно выполненных. 4 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1
3.	Наклон вперед с захватом ног	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			20	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног.	Максимальное количество 5 баллов Не менее 20 с = 5 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				Измеряется время удержания	Не менее 15 с = 4 балла Не менее 10 с = 3 балла Не менее 5 с = 2 балла Не менее 3 с = 1 балл 0 с = 0 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
4.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала). 3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. 4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед. 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. 6. Бедерные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»).	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
					всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).
5.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу. 1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают одну ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола.	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимается 0,5 балла. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнил шпагат в «0» (с пола).
6.	Гимнастический мост	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам)	- Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни Разгибая одновременно руки и ноги, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измеряется расстояние от пяток до рук	Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
7.	Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно	Упражнение выполняется на полу (ковре)		
			Лечь спиной на плоскую твердую поверхность, вытянуть руки вдоль тела, расположить ладони вниз, выпрямить ноги. Ступни и коленные чашечки должны прикасаться друг к другу. Закинуть ноги за голову. Согнуть руки в локтях и уложить их под поясницу, выпрямить конечности вверх. Тело вытянуто ровно вверх, дыхание ровное, ягодичные и мышцы бедер сильно напряжены. Грудь касается области подбородка. Локти вместе. Выходить из стойки надо очень медленно, постепенно, чтобы не нанести травму резким движением.		
8.	Кувырок вперед	Выполнить технически правильно	Упражнение выполняется на полу (ковре)		
			Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев		
9.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			10	Встать прямо, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять	Оценивается время правильного выполнения упражнения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				вверх, глаза закрыть. Упражнение на равновесие	

Плавательная подготовка

1. Плавание кроль 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
2. Плавание на спине 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)

Техническая подготовка на воде (участие в соревнованиях). Оценку в баллах получают на контрольных соревнованиях.

1. Простые фигуры:
 - кувырок вперед
 - кувырок назад
 - звездочка

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

5-балльная система оценки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
Общая физическая и специальная физическая подготовка на суше					
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 15 сек.	
			2	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 15 сек.	
			4	Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	Считается количество правильно выполненных. 4 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1
3.	Наклон вперед с захватом ног	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			20	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног. Измеряется время удержания	Максимальное количество 5 баллов Не менее 20 с = 5 баллов

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
					<p>Не менее 15 с = 4 балла Не менее 10 с = 3 балла Не менее 5 с = 2 балла Не менее 3 с = 1 балл 0 с = 0 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения</p>
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	кол-во раз	не менее	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			17	<p>Встать прямо, пятки держать под тазовыми косточками, носки развернуть в стороны; На вдохе опуститься в глубокий присед — спина достаточно вертикальна, таз ниже колен. Из нижней точки упражнения нужно резко вытолкнуть себя ногами, выпрямиться; Оттолкнуться от пола и подпрыгнуть. Носочки оттянуть и направить вниз; Опуститься в присед и повторить снова.</p>	<p>Максимальное количество 5 баллов Не менее 17 раз = 5 баллов Не менее 14 раз = 4 балла Не менее 11 раз = 3 балла Не менее 9 раз = 2 балла Не менее 7 раз = 1 балл Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения</p>
5.	Отжимания (из упора лежа)	кол-во раз	не менее	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			15	<p>Отжимания выполняются из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти</p>	<p>Максимальное количество 5 баллов Не менее 15 раз = 5 баллов</p>

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук	Не менее 12раз = 4 балла Не менее 9 раз = 3 балла Не менее 6 раз = 2 балла Не менее 3 раза = 1 балл Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
6.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала). 3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. 4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед. 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. 6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»).	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).
7.		см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)		40	Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу. 1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают одну ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола.	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимается 0,5 балла. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнил шпагат в «0» (с пола).
8.	Гимнастический мост	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам) Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни Разгибая одновременно руки и ноги, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измеряется расстояние от пяток до рук	-Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
9.	Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно		Упражнение выполняется на полу (ковре)	
				<p>Лечь спиной на плоскую твердую поверхность, вытянуть руки вдоль тела, расположить ладони вниз, выпрямить ноги. Ступни и коленные чашечки должны прикасаться друг к другу. Закинуть ноги за голову. Согнуть руки в локтях и уложить их под поясницу, выпрямить конечности вверх. Тело вытянуто ровно вверх, дыхание ровное, ягодичные и мышцы бедер сильно напряжены. Грудь касается области подбородка. Локти вместе. Выходить из стойки надо очень медленно, постепенно, чтобы не нанести травму резким движением.</p>	
10.	Стойка в хореографических позициях	Выполнить технически правильно		Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
				<p><i>Первая позиция:</i> ноги расположены на одной линии, пятки сведены друг к другу, носки разведены в стороны. Для устойчивого положения в данной позе требуется хорошая выворотность ног; <i>Вторая позиция</i> выводится из первой. Одна из ног переставляется в сторону таким образом, чтобы между пятками было расстояние равное ступне танцора. Носки по-прежнему смотрят в стороны; <i>Третья позиция</i> – универсальная в хореографии. Пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны; <i>Четвертая позиция</i> образуется, когда правая нога выводится вперед и ставится параллельно левой на расстоянии ступни. Ноги сохраняются выворотность, пятка и носок разных ног оказываются друг напротив друга; <i>Пятая позиция.</i> Правая ступня приставляется к левой. Правый носок расположен около левой пятки и наоборот; <i>Шестая позиция,</i> по факту, не является выворотной. В ней ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку.</p>	
11.	Кувырок вперед	Выполнить технически правильно		Упражнение выполняется на полу (ковре)	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев	
12.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			10	Встать прямо, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять вверх, глаза закрыть. Упражнение на равновесие	Оценивается время правильного выполнения упражнения

Плавательная подготовка

1. Плавание кроль 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
2. Плавание на спине 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
3. Плавание брасс 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
4. Плавание баттерфляй 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)

Техническая подготовка на воде (участие в соревнованиях). Оценку в баллах получают на контрольных соревнованиях.

Выполнение фигур соревновательной программы в соответствии с возрастом

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ
5-балльная система оценки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее 2		не менее 3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее 4		не менее 5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более 40		не более 30	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее 3,0		не менее 5,0	
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее 2		не менее 4	
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени			
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени			
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени			
2.9.	Выполнение фигур соревновательной программы	баллы				