Приложение
к приказу СПб ГБУ
СШОР по ВВС «Экран»
от _____-.2023 г. № ___-ос

РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ КОМИССИИ
ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения
спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран»

Регламент Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) регулирует организацию приема контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (далее – КПН) для перевода обучающихся (спортсменов) по этапам и (или) периодам (годам) спортивной подготовки и зачисления на этапы/периоды (года) спортивной подготовки.

Целью приема КПН является оценка эффективности спортивной подготовки и перевод обучающихся (спортсменов) на следующий этап и (или) период (год) этапа спортивной подготовки по Программам спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа).

КПН включают в себя требования на основании Программы и действующих требований ФССП для обучающихся (спортсменов) Учреждения.

КПН являются обязательными для всех обучающихся (спортсменов) Учреждения.

К приему КПН допускаются обучающиеся (спортсмены) всех этапов спортивной подготовки и поступающие (спортсмены) 2016 года рождения и старше.

График
приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер
1	**09.06.2023**	**14.00-20.00**	Т (СС)-3	Булыгина Е.М.
2	**12.06.2023**	**14.00-20.00**	Т (СС)-4,5	Гаврилова К.А.
3	**13.06.2023**	**15.00-20.00**	Т (СС)-1,2	Громова А.А.
4	**14.06.2023**	**14.00-20.00**	НП-1,2	Финохина Д.А.
5	**19.06.2023**	**18.00-20.30**	ССМ, ВСМ	Албутова Н.Н.

*Примечание: для участия в приеме КПН поступающим (спортсменам) необходимо отправить заявку на электронный адрес **belova.synchro@gmail.com** в период **с 25 мая 2023 года до 05 июня 2023 года.**

Поступающие (спортсмены), желающие проходить спортивную подготовку в СПб ГБУ СШОР по ВВС «Экран», должны выполнить КПН соответствующего этапа спортивной подготовки в назначенное время **по предварительной записи**.

Приём КПН проводится согласно утвержденному графику приема КПН по адресам:
- ФОК бассейн «Испытателей», проспект Испытателей, дом 2, корп. 3;
- ФОК бассейн «Асафьева» проспект Асафьева, дом 10, корп. 2;
- бассейн Политехнического университета, Светлановский проспектд.23;
- СК «Центр плавания» улица Хлопина, дом 10, литера Д.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

№ 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		не менее	
			2		3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		не менее	
			4		5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		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		не более	
			40		30	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее		не менее	
			3,0		5,0	
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее		не менее	
			2		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	без учета баллов			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	

1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее	
			5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			20	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация 5 с)	см	не более	
			40	
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			2.20	2.50
2.5.	Выполнение фигур соревновательной программы	баллы	Количество баллов, для присвоения спортивного разряда «первый юношеский разряд» в соответствии с нормами, требованиями и условиями их выполнения по виду спорта «синхронное плавание» (приложение № 25), включенными в Единую всероссийскую спортивную классификацию (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады), утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30.12.2021, регистрационный № 66750) (далее – ЕВСК)	
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	
1.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			8	
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	
			8	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5

2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация 5 с)	см	не более	
			30	20
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.40	1.50
2.5.	Выполнение фигур соревновательной программы	баллы	Количество баллов, для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в соответствии с ЕВСК	
2.6.	Выполнение произвольных программ	баллы	Количество баллов, для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в соответствии с ЕВСК	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			9	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 15 с	количество раз	не менее	
			10	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.2.	Поперечный шпагат (от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация 5 с)	см	не более	
			20	10
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.30	1.40
2.5.	Выполнение технических программ	баллы	Количество баллов, для присвоения звания «мастер спорта России» в соответствии с ЕВСК	
2.6.	Выполнение произвольных программ	баллы	Количество баллов, для присвоения звания «мастер спорта России» в соответствии с ЕВСК	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Результаты приема КПН рассматриваются на заседании приемной Комиссии Учреждения и рекомендуются Тренерскому совету к утверждению на основании представленных Протоколов КПН и утверждаются приказом директора Учреждения не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Результаты КПН размещаются на сайте Учреждения.

По итогам приема КПН обучающиеся (спортсмены) переводятся на следующий этап спортивной подготовки, а поступающие (спортсмены) зачисляются приказом директора Учреждения с 1 сентября текущего года на соответствующий этап спортивной подготовки при наличии вакантных мест.

Состав Комиссии приёма контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки

- Воробьев А.К. – заместитель директора по спортивной работе – председатель приемной Комиссии
- Гомонова Н.В. – старший инструктор - методист - заместитель председателя приемной Комиссии
- Долженко Е.В. – старший тренер – член приемной Комиссии
- Албутова Н.Н. – тренер – член приемной Комиссии
- Белова Н.Л. – инструктор-методист – секретарь приемной Комиссии