

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

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий регламент приема контрольно-переводных нормативов общей физической, специальной физической и технической подготовки (далее – КПН) по виду спорта «синхронное плавание» Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) регулирует организацию приема КПН для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

1.2. Целью приема КПН является оценка эффективности спортивной подготовки для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

1.3. КПН включают в себя требования на основании Программы спортивной подготовки (далее – Программа) и утвержденного федерального стандарта спортивной подготовки (далее – ФССП) по виду спорта «синхронное плавание».

1.4. КПН являются обязательными для всех обучающихся (спортсменов) Учреждения.

1.5. К приему КПН допускаются обучающиеся (спортсмены) всех этапов/периодов спортивной подготовки, начиная с **2016 года рождения и старше**.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

ГРАФИК приема КПН

№ п/п	Дата	Время	Этап спортивной подготовки	Ответственный тренер
1	10.06.2024	14:00 - 20:00	Т (СС)-2,3	Барабанова Е.А.
2	11.06.2024	14:00 – 20:00	Т (СС)-4,5	Гаврилова К.А.
3	14.06.2024	15:00 – 20:00	Т (СС)-1	Финохина Д.А.
4	12.06.2024	14:00 – 20:00	НП-1,2	Долженко Е.В.
5	20.06.2024	18:00 – 20:30	ССМ, ВСМ	Громова А.А.

*Приём КПН проводится по общей физической, специальной физической подготовке и техническому мастерству, согласно утвержденному графику приема КПН.

- ФОК бассейн «Испытателей», проспект Испытателей, дом 2, корп. 3;
- ФОК бассейн «Асафьева» проспект Асафьева, дом 10, корп. 2;
- бассейн Политехнического университета, Светлановский проспект д.23;
- «УСК с плавательным бассейном», улица Хлопина, дом 10, литера Д.

III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода и зачисления 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	количество	не менее		не менее	

	двух ног из низкого приседа за 10 с	раз	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	

**3.2. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для перевода и зачисления
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»

**3.3. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для перевода и зачисления
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»			

3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления 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»	см	не более	

	из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация 5 с)		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»			

3.5. Результаты приема КПН рассматриваются на заседании приемной Комиссии Учреждения и рекомендуются Педагогическому совету к согласованию на основании представленных Протоколов КПН.

3.6. Итоги КПН утверждаются приказом директора Учреждения не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

3.7. По итогам приема КПН обучающиеся (спортсмены) переводятся 1 сентября текущего года на следующий этап/период спортивной подготовки.

3.8. Поступающие лица, выполнившие нормативные требования зачисляются 1 сентября текущего года приказом директора Учреждения на соответствующий этап/период спортивной подготовки при наличии вакантных мест.

3.9. Результаты КПН размещаются на сайте Учреждения.

IV. СОСТАВ КОМИССИИ приёма контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке по виду спорта «синхронное плавание»

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