

**РЕГЛАМЕНТ  
ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ТРИАТЛОН»**

**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 «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 «плавание».

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

1.5. К приему КПН допускаются обучающиеся (спортсмены) всех этапов/периодов спортивной подготовки и поступающие начиная с **2010 года рождения и старше.**

**II. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**ГРАФИК приема КПН**

№ п/п	Дата	Время	Этап подготовки	Ответственный тренер-преподаватель
1	27.05-31.05	10:00-14:00	УТ (СС)-3,4,5	Смирнов А.В.

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

\*\*Прием КПН проводится по адресу: УСК с плавательным бассейном, улица Хлопина, дом 10, литера Д.

**III. ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

**3.1. НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.2	12.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			3.50	4.10
2.2.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Ширина хвата.	см	не более	
			65	60

#### Техническое мастерство

Этап УТ (СС) /период подготовки/	Дистанция	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
3 год	200 м вольный стиль	III спортивный разряд
4 год	200 м вольный стиль	III спортивный разряд
5 год	200 м вольный стиль	II спортивный разряд

### 3.2. НОРМАТИВЫ

#### ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 300 м	мин, с	не более	
			4.30	4.50
2.2.	Выкрут прямых рук вперед-назад. Ширина хвата	см	не более	
			65	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

### Техническое мастерство

Этап ССМ /период подготовки/	Дистанция	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
1 год	400 м вольный стиль	I разряд
2 год	400 м вольный стиль	I разряд
3 год	400 м вольный стиль	КМС

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 «триатлон»

- Маслеников А.К. – директор - председатель приемной Комиссии
- Воробьев А.К. – заместитель директора по учебно-спортивной работе – заместитель председателя приемной Комиссии
- Лебанин В.С. – инструктор-методист – секретарь приемной Комиссии
- Гомонова Н.В. – старший инструктор - методист – член приемной Комиссии
- Смирнов А.В. – тренер-преподаватель – член приемной Комиссии
- Моторин В.Г. – тренер-преподаватель – член приемной Комиссии