

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта  
Протокол № 02  
от « 25 » апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта  
Л.Г.Карпова  
« 25 » апреля 2023г.



**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения прыжков воду  
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта на 2023- 2024 учебный год.**

**Этап начальной подготовки**

| Год обучения         | ЗАЛ | ВОДА   |   |       |            |  |
|----------------------|-----|--|---|-------|------------|--|
|                      |     | 1 метр   | 3 метра   | Вышка | Дополнение |  |
| Первый               | 1   | Бег на 30 м (м. – не более 6,9 с., д. – не более 7,1 с.)   | -   | -     | -          | -  |
|                      | 2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м. – не менее 7 раз, д. – не менее 4 раз)                              |   |       |            |  |
|                      | 3   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (м. – не менее +1 см, д. – не менее +3 см) |   |       |            |  |
|                      | 4   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м. – не менее 110 см, д. – не менее 105 см)                               |   |       |            |  |
|                      | 5   | Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5 с)   |   |       |            |  |
|                      | 6   | Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из виса на гимнастической стенке (не менее 5 раз)                           |   |       |            |  |
|                      | 7   | Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из виса на гимнастической стенке Удержание положения (не менее 5 с.)        |   |       |            |  |
|                      | 8   | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с (не менее 8 раз)   |   |       |            |  |
| Минимальный норматив | 9   | Складка стоя   | Солдатик вперед<br>Солдатик назад<br>Спад вперед<br>Спад назад<br>Набрать - 60 баллов | -     | -          | Перевод на следующий этап обучения - по итогам выступления в двух дисциплинах: зал и вода. Если в одном из видов набран требуемый результат. |
|                      | 10  | Складка сидя   |   |       |            |  |
|                      | 11  | Мостик   |   |       |            |  |
|                      | 12  | Уголок 5 сек.  |   |       |            |  |
|                      | 13  | Ноги 5 р.  |   |       |            |  |

|                      |    |  |  |   |  |  |
|----------------------|----|--|--|---|--|--|
|                      | 14 | Выход стойка на гол 3 р.   |  |   |  |  |
|                      | 15 | «Кузнечик» 5 р.  |  |   |  |  |
|                      | 16 | Фактура  |  |   |  |  |
|                      |    | <u>Набрать - 55 баллов</u>   |  |   |  |  |
| Второй               | 1  | Бег на 30 м (м. – не более 6,7 с., д. – не более 6,8 с.)   | -  | -   | -  | -  |
|                      | 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м. – не менее 10 раз, д. – не менее 6 раз)                             |  |   |  |  |
|                      | 3  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (м. – не менее +3 см, д. – не менее +5 см) |  |   |  |  |
|                      | 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м. – не менее 120 см, д. – не менее 115 см)                               |  |   |  |  |
|                      | 5  | Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5 с.)  |  |   |  |  |
|                      | 6  | Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из виса на гимнастической стенке (не менее 5 раз)                           |  |   |  |  |
|                      | 7  | Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из виса на гимнастической стенке Удержание положения (не менее 5 с.)        |  |   |  |  |
|                      | 8  | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с (не менее 8 раз)   |  |   |  |  |
| Минимальный норматив | 9  | Складка стоя   | Солдатик вперед согнувшись<br>Солдатик назад в группировке<br>3 полуоборота из разных классов<br><u>Набрать - 100 баллов</u> | Солдатик вперед<br>Солдатик назад<br>1 полуоборот<br><u>Набрать - 50 баллов</u> | Солдатик вперед<br>Солдатик назад<br>Спад вперед<br><u>Набрать - 50 баллов</u> | Перевод на следующий этап обучения при условии набора контрольной суммы баллов в двух дисциплинах и участия во всех дисциплинах. |
|                      | 10 | Складка сидя   |  |   |  |  |
|                      | 11 | Мостик   |  |   |  |  |
|                      | 12 | Пистолет 5 р   |  |   |  |  |
|                      | 13 | Ноги 5 р   |  |   |  |  |
|                      | 14 | Фактура  |  |   |  |  |
|                      |    | <u>Набрать - 42 балла</u>  |  |   |  |  |
| Третий               | 1  | Бег на 30 м (м. – не более 6,7 с., д. – не более 6,8 с)  | -  | -   | -  | -  |
|                      | 2  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м. – не менее 10 раз, д. – не менее 6 раз)                             |  |   |  |  |

|                      |    |  |  |  |   |   |
|----------------------|----|--|--|--|---|---|
|                      | 3  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (м. – не менее +3 см, д. – не менее +5 см) |  |  |   |   |
|                      | 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м. – не менее 120 см, д. – не менее 115 см)                               |  |  |   |   |
|                      | 5  | Подняться на носки. Удержание положения (не менее 5 с)   |  |  |   |   |
|                      | 6  | Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из вися на гимнастической стенке (не менее 5 раз)                           |  |  |   |   |
|                      | 7  | Подъем выпрямленных ног в положение «угол» из вися на гимнастической стенке Удержание положения (не менее 5 с.)        |  |  |   |   |
|                      | 8  | Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с (не менее 8 раз)   |  |  |   |   |
| Минимальный норматив | 9  | Складка стоя   | 4 полуоборота<br>2 прыжка без ограничения КТ из разных классов<br><u>Набрать 160 баллов</u><br><br>Для лучших спортсменов:<br>5 прыжков (9,5)<br>3/2 без ограничения КТ<br><u>Набрать 240/200 баллов</u> | 4 полуоборота из разных классов<br>2 прыжка без ограничения КТ<br>Набрать 170 баллов | Спад вперед Спад назад<br>2 полуоборота из разных классов<br><u>Набрать 90 баллов</u><br><br>Для лучших спортсменов:<br>4 полуоборота из разных классов<br>2 прыжка без ограничения КТ<br><u>Набрать 160 баллов</u> | Перевод на следующий этап обучения производится при условии набора контрольной суммы баллов в трех дисциплинах и участия во всех дисциплинах. Выполнение контрольной суммы баллов в двух дисциплинах по решению тренерского совета. |
|                      | 10 | Складка сидя   |  |  |   |   |
|                      | 11 | Переворот вперед   |  |  |   |   |
|                      | 12 | Переворот назад  |  |  |   |   |
|                      | 13 | Пистолет 5 р.  |  |  |   |   |
|                      | 14 | Ноги 5 р.  |  |  |   |   |
|                      |    | <u>Набрать - 45 баллов</u>   |  |  |   |   |

**Учебно-тренировочный этап**

| Год обучения  | Критерии  |   | Спортивный разряд                                    |
|---------------|---|---|--|
|               | Вода  | Зал   |  |
| <b>Первый</b> | <p>Участие в Первенстве или Чемпионате области в своей возрастной группе, в соответствии с требованиями для возрастной группы «Е» или «Д». В исключительных случаях на контрольно-переводных соревнованиях: трамплин 1 метр и трамплин 3 метра – программа возрастной группы Е или Д согласно требований ЕКП по возрастным группам, вышка (высота любая) – 6 прыжков: 4 полуоборота из разных классов, 2 любых прыжка (возможно использование вспомогательных прыжков солдатики, спады безповторения вида и положения). Набрать 90 баллов. Технические требования к исполнению прыжков. С трамплина 1 метр, 3 метра и вышки. Прыжки исполняются в соответствии с требованиями World Aquatics.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.)</li> <li>2. Отжимание ( не менее 17/11 раз)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см)</li> <li>4. Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см)</li> <li>5. Стойка на голове (не менее 3 с.)</li> <li>6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз)</li> <li>7. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз)</li> <li>8. 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. (не менее 13/10 раз)</li> </ol> | <p>3 юношеский,<br/>2 юношеский,<br/>1 юношеский</p> |
| <b>Второй</b> |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.)</li> <li>2. Отжимание (не менее 17/11 раз)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см)</li> <li>4. Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см)</li> <li>5. Стойка на голове (не менее 3 с.)</li> <li>6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз)</li> <li>7. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз)</li> <li>8. 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. (не менее 13/10 раз)</li> </ol>  |  |
| <b>Третий</b> | <p>Минимум: участие в любых всероссийских соревнованиях внесенных в ЕКП Минспорта России в своей возрастной группе, набрать за 6 прыжков 180 баллов (в соответствии с требованиями ЕВСК). Либо участие в Первенстве или Чемпионате области и выполнение требований ЕВСК для 1 разряда (9 прыжков - юноши, 8 прыжков - девушки).</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.)</li> <li>2. Отжимание ( не менее 17/11 раз)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см)</li> <li>4. Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см)</li> <li>5. Стойка на голове (не менее 3 с.)</li> <li>6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз)</li> <li>7. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз)</li> <li>8. 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. (не менее 13/10 раз)</li> </ol> | <p>3-ий,<br/>2-ой,</p>                               |

|                         |   |   |             |
|-------------------------|---|---|-------------|
| <p><b>Четвертый</b></p> | <p>Минимум участие в соревнованиях Первенство России среди юношей/юниоров в своей возрастной группе, набрать сумму баллов соответствии с требованиями ЕВСК для 1 разряда (9 прыжков юноши, 8 прыжков девушки). Либо участие в Первенстве или Чемпионате области исполнение программы КМС по сложности без учета результата.</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.)</li> <li>2. Отжимание ( не менее 17/11 раз)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см)</li> <li>4. Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см)</li> <li>5. Стойка на голове (не менее 3 с.)</li> <li>6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз)</li> <li>7. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз)</li> <li>8. 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. (не менее 13/10 раз)</li> </ol> | <p>1-ый</p> |
| <p><b>Пятый</b></p>     | <p>Минимум участие в соревнованиях Первенство России среди юношей/юниоров в своей возрастной группе, набрать сумму баллов в соответствии с требованиями ЕВСК для 1 разряда (9 прыжков юноши, 8 прыжков девушки). Либо участие в Первенстве или Чемпионате области исполнение программы МС по сложности, без учета результата.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.)</li> <li>2. Отжимание ( не менее 17/11 раз)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см)</li> <li>4. Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см)</li> <li>5. Стойка на голове (не менее 3 с.)</li> <li>6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз)</li> <li>7. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз)</li> <li>8. 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. (не менее 13/10 раз)</li> </ol> |             |

## Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

| Этап спортивной подготовки                    | Год обучения | Критерии  |  | Спортивный разряд/звание |
|---|--------------|---|--|--------------------------|
|   |              |   | Зал  |                          |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 год        | Выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30 м (не более 5,1/5,3 с.)</li> <li>2. Отжимание (не менее 28/14 раз)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +9/+13 см)</li> <li>4. Прыжок в длину с места (не менее 180/165 см)</li> <li>5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 46/40 раз)</li> <li>6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)</li> <li>7. Силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз)</li> <li>8. Упражнение «складка» (не менее 10 раз)</li> </ol>  | КМС                      |
|   | Свыше 1 года | Подтверждение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».  | <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Круговая из 6 упражнений 2,5 мин.: прыжки боком через скамейку 10 раз, гусеница 8 раз, бросок мяча 3/2 кг из-за головы лежа в стену 10 раз, запрыгивание 60 см 5 раз, бег с подниманием бедра на полу лесенка 10 м, складка из положения лежа за 10 сек 10 раз.</li> </ol>   |                          |
| Этап высшего спортивного мастерства           | 1 год        | Присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 60 м (не более 8,2/9,6 с.)</li> <li>2. Отжимание 36/15 раз</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +11/+15 см)</li> </ol>  | МС                       |
|   | Свыше 1 года | Подтверждение спортивного звания «Мастерспорта России» или исполнение программы МС по сложности без учета результата. | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжок в длину с места (не менее 215/180 см)</li> <li>5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 49/43 раз)</li> <li>6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине за 20 с. (не менее 10 раз)</li> <li>7. Последовательное выполнение прыжков в длину с места (не менее 600/560 см)</li> <li>8. Упражнение «складка» (не менее 10 раз)</li> <li>9. Круговая из 6 упражнений 3 мин.: силой выход в стойку на руках, прыжки боком через гимнастическую скамейку 10 раз, гусеница 8 раз, бросок мяча 3/2 кг из-за головы лежа в стену 10 раз, запрыгивание 60 см 5 раз, бег с подниманием бедра на полу лесенка 10 м, складка из положения лежа за 10 сек 10 раз, отжимания 15/10 раз.</li> </ol> |                          |