

ПРИНЯТО

педагогическим советом

ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта

Протокол № 02

от « 30 » апреля 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта

Шарафутдинова Н.В.

« 30 » 04 2025г.

**Контрольно-переводные нормативы по этапам спортивной подготовки отделения прыжков воду
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта на 2025-2026 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 Солдатик назад Спад вперед Спад назад <u>Набрать - 60 баллов</u>	-	-	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 Солдатик назад в группировке 3 полуоборота из разных классов <u>Набрать - 100 баллов</u>	Солдатик вперед Солдатик назад 1 полуоборот <u>Набрать - 50 баллов</u>	Солдатик вперед Солдатик назад Спад вперед <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 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	4 полуоборота 2 прыжка без ограничения КТ из разных классов <u>Набрать 160 баллов</u> Для лучших спортсменов: 5 прыжков (9,5) 3/2 без ограничения КТ <u>Набрать 240/200 баллов</u>	4 полуоборота из разных классов 2 прыжка без ограничения КТ Набрать 170 баллов	Спад вперед Спад назад 2 полуоборота из разных классов <u>Набрать 90 баллов</u> Для лучших спортсменов: 4 полуоборота из разных классов 2 прыжка без ограничения КТ <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	
Первый	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.	- Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.) - Отжимание (не менее 17/11 раз) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см) - Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см) - Стойка на голове (не менее 3 с.) - Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз) - Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз) - 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)	3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский
Второй		- Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.) - Отжимание (не менее 17/11 раз) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см) - Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см) - Стойка на голове (не менее 3 с.) - Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз) - Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз) - 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)	
Третий	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).	- Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.) - Отжимание (не менее 17/11 раз) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см) - Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см) - Стойка на голове (не менее 3 с.) - Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз) - Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз) - 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)	3-ий, 2-ой,

Четвертый	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 КМС по сложности без учета результата.	1. Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.) 2. Отжимание (не менее 17/11 раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см) 4. Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см) 5. Стойка на голове (не менее 3 с.) 6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз) 7. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз) 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)	1-ый
Пятый	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.	1. Бег на 30 м (не более 6,9/7,1 с.) 2. Отжимание (не менее 17/11 раз) 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +7/+9 см) 4. Прыжок в длину с места (не менее 140/135 см) 5. Стойка на голове (не менее 3 с.) 6. Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 7/5 раз) 7. Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см/40 см (не менее 8 раз) 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)	

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».	- Бег на 30 м (не более 5,1/5,3 с.) - Отжимание (не менее 28/14 раз) - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +9/+13 см) - Прыжок в длину с места (не менее 180/165 см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 46/40 раз) - Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине (не менее 10 раз) - Силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 3 раз) - Упражнение «складка» (не менее 10 раз)	КМС
	Свыше 1 года	Подтверждение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».	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.	
Этап высшего спортивного мастерства	1год	Присвоение спортивного звания «Мастер спорта России».	- Бег на 60 м (не более 8,2/9,6 с.) - Отжимание 36/15 раз - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (не менее +11/+15 см)	МС
	Свыше 1 года	Подтверждение спортивного звания «Мастерспорта России» или исполнение программы МС по сложности без учета результата.	- Прыжок в длину с места (не менее 215/180 см) - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 49/43 раз) - Подъем ног до касания перекладины из положения виса на высокой перекладине за 20 с. (не менее 10 раз) - Последовательное выполнение прыжков в длину с места (не менее 600/560 см) - Упражнение «складка» (не менее 10 раз) - 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.	