

РЕГЛАМЕНТ
проведения индивидуального отбора
для прохождения спортивной подготовки по видам спорта «плавание»,
«водное поло», «спорт лиц с ПОДА (плавание)» на 2023 год

1. Настоящий регламент определяет сроки и порядок индивидуального отбора в школу на этап начальной подготовки первого года по культивируемым видам спорта.

2. Прием поступающих осуществляется в соответствии с частью 3 статьи 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «водное поло», «спорт лиц с ПОДА», Административным регламентом муниципальных бюджетных учреждений, подведомственных Комитету по физической культуре и спорту города Волгодонска предоставления муниципальной услуги «Зачисление в учреждение, осуществляющее спортивную подготовку», Порядком приема, перевода и отчисления лиц, осваивающих программы спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, уставом школы.

3. Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических качеств, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки. В рамках индивидуального отбора школа проводит тестирование.

4. К индивидуальному отбору (тестированию) допускаются лица, желающие заниматься плаванием, водным поло или спортом лиц с ПОДА (плавание) не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, предоставившие полный пакет документов (заявление по форме, медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта, копию свидетельства о рождении, фотографию 3x4 см), а также соответствующие возрасту набора на отделения, утверждаемому ежегодно настоящим Регламентом.

5. На 2023 тренировочный год устанавливается следующий возраст набора по отделениям (в соответствии с минимальным возрастом для зачисления согласно ФССП):

- плавание – 2014 – 2015 г.р. девочки, мальчики;
- водное поло – 2013 – 2014 г.р. девочки;
- спорт лиц с ПОДА (плавание) – с 2015 г.р. девочки, мальчики.

6. Прием документов начинается не позднее, чем за 1 месяц до проведения тестирования по адресу: г. Волгодонск, ул. Ленина, д.114 (п/б «Нептун»).

7. Индивидуальное тестирование осуществляет приемная комиссия по графику (предварительной записи). Дата и время регистрации документов и прохождения тестирования не влияют на принятие решения о зачислении.

8. Индивидуальное тестирование проводит приемная комиссия в период с 16 августа по 16 декабря. Для прохождения индивидуального тестирования необходима спортивная форма.

9. Тесты для зачисления в группы начальной подготовки 1 года на тренировочный 2023 год представлены в Приложении.

10. Тестирование предусматривает выполнение требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта для зачисления на этап начальной подготовки и определение антропометрических данных, с целью определения рейтинга поступающих.

Оценка проводится по бальной системе. Результаты определяются по сумме баллов. Результаты тестирования заносятся в протокол приемной комиссии. Итоговые протоколы тестирования вывешиваются на информационном стенде в фойе п/б «Нептун» в течение 3-х рабочих дней после проведения процедуры индивидуального отбора.

11. Проходной балл устанавливается школой самостоятельно и определяется по окончании тестирования всех претендентов, но не позднее 16 декабря. При нулевом результате по одному или двум нормативам, определяющим является сумма баллов тестирования. Проходной балл устанавливается для каждого возраста (года рождения) отдельно.

12. При отказе от зачисления поступающих, и наличии вакантных мест, к зачислению рекомендуются следующие по рейтингу поступающие.

13. Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц (родителей, законных представителей) допускается только с разрешения председателя приемной комиссии.

14. По результатам отбора (по рейтингу) формируются группы по 15-25 человек. Количество поступающих, принимаемых в школу на бюджетной основе, определяется планом комплектования в соответствии с муниципальным заданием.

15. При равенстве баллов приоритет отдается девочкам, ребенку с лучшими антропометрическими данными.

16. Списки кандидатов, прошедших индивидуальный отбор и набравших проходной балл для зачисления в группы начальной подготовки, размещаются на информационном стенде в фойе п/б «Нептун» и на официальном сайте школы в течение 3-х рабочих дней после окончания тестирования всех претендентов, но не позднее 30.12.2022.

17. Приказом по школе, не позднее 30.12.2022г. зачисляются лица, успешно прошедшие индивидуальный отбор и предоставившие полный пакет документов. Списки зачисленных в группы начальной подготовки размещаются на информационном стенде в фойе п/б «Нептун» и на официальном сайте школы не позднее 5-ти рабочих дней с даты издания приказа.

18. Адрес официального сайта школы: neptun-61.ru.

19. При наличии вакантных мест после зачисления, школа может проводить дополнительный набор в соответствии с настоящим регламентом. Сроки дополнительного набора, а также индивидуального отбора, определяются приказом о дополнительном наборе, в том же порядке, что и первоначальный набор.

20. Законные представители поступающих вправе подать письменное заявление об апелляции по процедуре проведения индивидуального отбора в соответствии с Порядком приема, перевода и отчисления лиц, осваивающих программы спортивной подготовки по культивируемым видам спорта МБУ СШОР №3 г. Волгодонска.

**Тесты для зачисления
в группы начальной подготовки первого года
на отделение плавания на 2023 год**

1. Антропометрические данные

РОСТ		
	7 лет	8 лет
5 баллов	129 см и выше	135 см и выше
4 балла	126 –128 см	130-134 см
3 балла	123-125 см	126-129 см и ниже
2 балла	119-122 см	123-125 см
1 балл	118см и ниже	122 см и ниже
ВЕС (записывается показатель)		

Индекс Брокка (рост – 100 – вес)

Баллы	Показатель
5 баллов	10 и более
4 балла	от 6 до 9
3 балла	4-5
2 балла	2-3
1 балл	1 и менее

2. Нормативы общей физической подготовки

2.1. Бег на 30 метров

Упражнение выполняется с высокого старта.

Норматив: мальчики – не более 6,9 сек (1 бал),
девочки – не более 7,1 сек (1 бал).

2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Норматив: мальчики – не менее 7 раз (1 бал),
девочки – не менее 4 раз (1 бал).

2.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Норматив: мальчики – не менее +1 см (1 бал),
девочки – не менее +3 см (1 бал).

2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Норматив: мальчики – не менее 110 см (1 бал),
девочки – не менее 105 см (1 бал).

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1. Челночный бег 3x10 м

На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. За контрольной линией располагается кубик размером 5x5 см. По стартовому сигналу испытуемый бежит, берет кубик и переносит его за стартовую линию, далее возвращается к контрольной линии без кубика. Фиксируется время, когда испытуемый пересекает контрольную линию любой частью тела.

Норматив: мальчики – не более 10,1 сек (1 бал),
девочки – не более 10,6 сек (1 бал).

3.2. Бросок набивного мяча массой 1 кг

Выполняется из исходного положения - стоя, ноги на ширине плеч (ноги могут быть согнуты в коленях). Бросок выполняется из-за головы вверх-вперед. Измеряется расстояние от носков ног до места касания мячом пола. Испытуемому дается три попытки. Лучший результат записывается в протокол.

Норматив: мальчики – не менее 3,5 м (1 бал),
девочки – не менее 3,0 м (1 бал).

3.3. Выкрут прямых рук вперед-назад

Выполняется из исходного положения – стоя, ноги на ширине плеч, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Пронос рук осуществляется с гимнастической палкой, одновременно прямыми руками спереди назад и обратно.

Норматив: мальчики, девочки – не менее 1 раза (1 бал).

3.4. Плавание (вольный стиль) 50 метров без учета времени.

Норматив: мальчики, девочки – сдано/не сдано.

**Тесты для зачисления
в группы начальной подготовки первого года
на отделение водного поло на 2023 год**

1. Антропометрические данные.

РОСТ		
	8 лет	9 лет
5 баллов	135 см и выше	143 см и выше
4 балла	130-134 см	134-142см
3 балла	126-129 см и ниже	130-135 см и ниже
2 балла	123-125 см	127-129 см
1 балл	122 см и ниже	126 см и ниже
ВЕС (просто записывается показатель)		

Индекс Брокка (рост – 100 – вес)

Баллы	Показатель
5 баллов	10 и более
4 балла	от 6 до 9
3 балла	4-5
2 балла	2-3
1 балл	1 и менее

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет

2.1. Бег на 30 метров

Упражнение выполняется с высокого старта.

Норматив: мальчики – не более 6,9 сек (1 бал),

девочки – не более 7,1 сек (1 бал).

2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Норматив: мальчики – не менее 7 раз (1 бал),

девочки – не менее 4 раз (1 бал).

2.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Норматив: мальчики – не менее +1 см (1 бал),
девочки – не менее +3 см (1 бал).

2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками.

Норматив: мальчики – не менее 110 см (1 бал),
девочки – не менее 105 см (1 бал).

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет

3.1. Бег на 30 метров

Упражнение выполняется с высокого старта.

Норматив: мальчики – не более 5,9 сек (1 бал),
девочки – не более 6,0 сек (1 бал).

3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Норматив: мальчики – не менее 10 раз (1 бал),
девочки – не менее 5 раз (1 бал).

3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Норматив: мальчики – не менее 2 см (1 бал),
девочки – не менее +3 см (1 бал).

3.4. Челночный бег 3х10 м

На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. За контрольной линией располагается кубик размером 5х5 см. По стартовому сигналу испытуемый бежит, берет кубик и переносит его за стартовую линию, далее возвращается к контрольной линии без кубика. Фиксируется время, когда испытуемый пересекает контрольную линию любой частью тела.

Норматив: мальчики – не более 9,6 сек (1 бал),
девочки – не более 9,9 сек (1 бал).

3.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками.

Норматив: мальчики – не менее 130 см (1 бал),
девочки – не менее 120 см (1 бал).

4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

4.1. Плавание 25 метров без учета времени.

Норматив: мальчики, девочки – сдано/не сдано.

**Тесты для зачисления
в группы начальной подготовки первого года
на отделение спорта лиц с ПОДА (плавание) на 2023 год**

При приеме на отделение система нормативов является ориентировочными исходными величинами и оценивается в форме «зачета».

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Плавание - I функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 6 кг)
Плавание - II функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м) Сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 8 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Плавание - III функциональная группа мужчины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 1 мин)
	Бег 600 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 12 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 10 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,50 м)
Плавание - I функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 20 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 3 кг)

Плавание - II функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 45 с)
	Бег 200 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 5 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,35 м)
Плавание - III функциональная группа женщины	
Выносливость, координация	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с)
	Бег 400 м (без времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2 м)
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,45 м)

**График проведения тестирования для индивидуального отбора
для прохождения спортивной подготовки**

Дата проведения тестирования	Время
16.08.2022 г.	17.30-18.30
18.08.2022 г.	17.30-18.30
23.08.2022 г.	17.30-18.30
24.08.2022 г.	17.30-18.30
25.08.2022 г.	17.30-18.30
30.08.2022 г.	17.30-18.30
06.09.2022 г.	17.30-18.30
08.09.2022 г.	17.30-18.30