

"ПРИНЯТО"

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи

протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР ДЮСШ №2 г.Сочи

Ю.О. Глазков

**Условия зачисления (при наличии вакантных мест) (перевода) на соответствующий этап обучения учащихся в группы, занимающиеся на **УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ** по дополнительной предпрофессиональной программе "Плавание" на 2022-2023 учебный год**

Этап обучения	Год рождения	Контрольные упражнения (тесты)										Специализация	
		Контрольные нормативы по ОФП и СФП								Техническая и плавательная подготовка			
		Бросок набивного мяча 1 кг (не менее (м))		Прыжок в длину с места (не менее (см))		Выкрут прямых рук назад-вперед (ширина хвата не более 60 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышенности с прямыми ногами	Подтягивание на высокой перекладине (не менее (кол-во раз))	Поднимание туловища (не менее (кол-во раз))				
		1		2		3	4	5					
М	Д	М	Д	М/Д	М/Д	М	Д	девушки	юноши	девушки	юноши		
1	2009	7	6	175	170	X	Коснуться пальцами ног	6	16	200 м КПЛ-03:40,00	200 м КПЛ-03:30,00	3 разряд	3 разряд
2	2008	8	7	180	175	X	Коснуться пальцами ног	7	17	200 м КПЛ-03:13,00	200 м КПЛ-03:00,00	2 разряд	2 разряд
3	2007	9	8	185	180	X	Коснуться пальцами ног	8	18	200 м КПЛ-02:50,00	200 м КПЛ-02:41,00	1 разряд	1 разряд
4	2005-2007	9	8	190	185	X	Коснуться пальцами ног	8	18	200 м КПЛ-02:50,00	200 м КПЛ-02:41,00	кмс	кмс

**Необходимо выполнить:**

- 3 норматива из 5 возможных по ОФП и СФП с оценкой "зачтено";
- техническая подготовка с оценкой "зачтено";
- выполнение разрядных требований.