Промежуточная аттестация для зачисления в группу спортивно-оздоровительного этапа базового уровня 2 года

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14 раз - 3 балла не менее 12 раз - 2 балла не менее 10 раз - 1 балл	не менее 9 раз - 3 балла не менее 7 раз - 2 балла не менее 5 раз - 1 балл	низкий уровень 7-8 баллов средний уровень 9-11 баллов высокий уровень 10-12 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см – 3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140 см – 3 балла не менее 130 см – 2 балла не менее 120 см – 1 балл	не менее 130 см – 3 балла не менее 120 см – 2 балла не менее 110 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	4.5 м – 3 балла 4.0 м – 2 балла 3.5 м – 1 балл	
Плавание (вольный стиль) 50 м без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов		
Плавание (на спине) 50 м без учета времени	выполнено – 1 балл не выполнено – 0 баллов		
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Плавание 25 м при помощи ног с доской способом баттерфляй* и брасс**	правильное проплывание – 1 балл неправильное проплывание – 0 баллов		

* ноги и таз совершают волнообразные движения

** движение ногами выполняют одновременно и симметрично. Рабочее движение ногами осуществляется с развернутыми стопами, носками наружу и двигаются в форме дуги. Движения сомкнутыми ногами не допускаются

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»), предпочтение отдается занимающемуся,имеющему наибольшую сумму баллов по общей физической подготовке.

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и тестам индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

Промежуточная аттестация для зачисления в группу спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 1 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз – 3 балла не менее 13 раз – 2 балла не менее 11 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +7 см -3 балла не менее +5 см – 2 балла не менее +3 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 9.4 с – 3 балла не более 9.6 с – 2 балла не более 9.8 с – 1 балл	не более 9.8 с – 3 баллане более 10.0 с – 2 балла не более 10.2 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 142 см – 3 балла не менее 132 см – 2 балла не менее 122 см – 1 балл	не менее 137 см – 3 балла не менее 127 см – 2 балл не менее 117 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин)	не менее 32 раза - 1 балл не менее 36 раз - 2 балла не менее 46 раз - 3 балла	не менее 28 раз - 1 балл не менее 30 раз - 2 балла не менее 40 раз - 3 балла	
50 м баттерфляй	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с - 1 балл	не более 0.47 с – 4 балла не более 0.52 с – 3 балла не более 0.57 с – 2 балла более 0.57 с - 1 балл	Соответствие технике плавания спортивными стилями. Соответствие временным критериям.
50 м на спине	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла	не более 0.45 с – 4 балла не более 0.50 с – 3 балла	

	не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с – 1 балл	не более 0.55 с – 2 балла более 0.55 с – 1 балл	
50 м брасс	не более 0.52 с – 4 балла не более 0.56 с – 3 балла не более 1.00 с – 2 балла более 1 мин – 1 балл	не более 0.55 с – 4 балла не более 0.59 с – 3 балла не более 1.04 с – 2 балла более 1.04 с – 1 балл	
50 м вольный стиль	не более 0.40 с – 4 балла не более 0.45 с – 3 балла не более 0.50 с – 2 балла более 0.50 с –1 балл	не более 0.42 с – 4 балла не более 0.46 с – 3 балла не более 0.52 с – 2 балла более 0.52 с – 1 балл	
100 м комплексное плавание	не более 1.47 с – 10 баллов более 1.47 с – 5 баллов	не более 1.54 с – 10 баллов более 1.54 с – 5 баллов	
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд	**Девушки 2 юн.р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши 3 юн.р. (учет времени согласно ЕВСК)**		

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и тестам индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**.

Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативовпо общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, и тестов индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»), предпочтение отдается занимающемуся,имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Промежуточная аттестация для зачисления в группу спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 2 года обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Сгибание и разгибание рук в упорележа на полу	не менее 15 раз – 3 балла не менее 13 раз – 2 балла не менее 11 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	не менее +7 см -3 балла не менее +5 см – 2 балла не менее +3 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 9.4 с – 3 балла не более 9.6 с – 2 балла не более 9.8 с – 1 балл	не более 9.8 с – 3 балла не более 10.0 с – 2 балла не более 10.2 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	не менее 142 см – 3 балла не менее 132 см – 2 балла не менее 122 см – 1 балл	не менее 137 см – 3 балла не менее 127 см – 2 балл не менее 117 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кгза головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Плавательная подготовка	4х100 м всеми способами (по 1 юн разряду) 200 м к/пл (по III спортивному разряду) 800 в/с (по III спортивному разряду) - техника выполнения старта с тумбочки - техника выполнения старта из воды		Соответствие технике плавания спортивными стилями: Соответствует – 2 балла Не соответствует – 0 баллов Сумма 3-х дистанций по очкам ФИНА
Спортивный разряд	**Девушки 1 юн./III р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши 1 юн./III р. (учет времени согласно ЕВСК)** Участие не менее чем в 2-х городских соревнованиях в течение года.		

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и тестам индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме балловнабранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке и тестов индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»), предпочтение отдается занимающемуся,имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Промежуточная аттестация для зачисления в учебно-тренировочную группу спортивной специализации 3 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз – 3 балла не менее 13 раз – 2 балла не менее 11 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	низкий уровень8 - 15 баллов средний уровень15-19 баллов высокий уровень20-24 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +7 см -3 балла не менее +5 см – 2 балла не менее +3 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 9.4 с – 3 балла не более 9.6 с – 2 балла не более 9.8 с – 1 балл	не более 9.8 с – 3 балла не более 10.0 с – 2 балла не более 10.2 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 142 см – 3 балла не менее 132 см – 2 балла не менее 122 см – 1 балл	не менее 137 см – 3 балла не менее 127 см – 2 балл не менее 117 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Плавательная подготовка	Плавание 200м к/пл Плавание 800м в/ст Плавание 100м в/ст Плавание 100м основной		Соответствие технике плавания спортивными стилями: Соответствует - 2 балла Не соответствует – 0 баллов Сумма 4-х дистанций по очкам ФИНА
Спортивный разряд	**Девушки II р./I р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши III р. / II р. (учет времени согласно ЕВСК)** «Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года		

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке и тестам индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме балловнабранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке и тестах индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»), предпочтение отдается занимающемуся,имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Промежуточная аттестация для зачисления в учебно-тренировочную группу спортивной специализации 4 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз – 3 балла не менее 13 раз – 2 балла не менее 11 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +7 см -3 балла не менее +5 см – 2 балла не менее +3 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 9.4 с – 3 балла не более 9.6 с – 2 балла не более 9.8 с – 1 балл	не более 9.8 с – 3 балла не более 10.0 с – 2 балла не более 10.2 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 142 см – 3 балла не менее 132 см – 2 балла не менее 122 см – 1 балл	не менее 137 см – 3 балла не менее 127 см – 2 балл не менее 117 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Поднимание туловища из положения лежа на спине	не менее 40 раз – 1 балл не менее 45 раз – 2 балла не менее 50 раз – 3 балла	не менее 35 раз – 1 балл не менее 40 раз – 2 балла не менее 45 раз – 3 балла	

Плавательная подготовка Проплывание 25 м на минимальное кол-во гребков (не циклов)			
Баттерфляй	5 гребков – 3 балла 6 гребков – 2 балла 7 гребков – 1 балл	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	
На спине	5 гребков – 3 балла 6 гребков – 2 балла 7 гребков – 1 балл	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	
Брасс	5 гребков – 3 балла 6 гребков – 2 балла 7 гребков – 1 балл	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	
Вольный стиль	6 гребков – 3 балла 7 гребков – 2 балла 8 гребков – 1 балл	7 гребков – 3 балла 8 гребков – 2 балла 9 гребков – 1 балл	
Спортивный разряд	**Девушки I р. (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши I р. / II р. (учет времени согласно ЕВСК)** Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.		
Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация водных видов спорта России» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года			

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, техническому мастерству и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Промежуточная аттестация для зачисления в учебно-тренировочную группу спортивной специализации 5 года подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл	не менее 11 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	низкий уровень 8 - 15 баллов средний уровень 15-19 баллов высокий уровень 20-24 баллов
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +8 см -3 балла не менее +6 см – 2 балла не менее +4 см – 1 балл	не менее +9 см – 3 балла не менее +7 см – 2 балла не менее +5 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 8.9 с – 3 балла не более 9.1 с – 2 балла не более 9.3 с – 1 балл	не более 9.1 с – 3 балла не более 9.3 с – 2 балла не более 9.5 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160 см – 3 балла не менее 150 см – 2 балла не менее 140 см – 1 балл	не менее 150 см – 3 балла не менее 140 см – 2 балл не менее 130 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 5.0 м – 3 балла не менее 4.5 м – 2 балла не менее 4.0 м – 1 балл	не менее 4.5 м – 3 балла не менее 4.0 м – 2 балла не менее 3.5 м – 1 балл	
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием 2-х ног скольжение в воде, лежа на груди, руки вперед	не менее 8 м – 3 балла не менее 7.5 м – 2 балла не менее 7,0 м – 1 балл	не менее 9 м – 3 балла не менее 8.5 м – 2 балла не менее 8,0 м – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР«Комета»			
Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерация водных видов спорта России» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.			
Спортивный разряд	**Девушки I р. / КМС (учет времени согласно ЕВСК)** **Юноши I р. / КМС (учет времени согласно ЕВСК)**		

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, техническому мастерству и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Промежуточная аттестация для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Критерии
Нормативы общей физической подготовки			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12 раз – 3 балла не менее 10 раз – 2 балл не менее 8 раз – 1 балл	-	низкий уровень 9 - 17 баллов средний уровень 18-22 баллов высокий уровень 23-27 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	не менее 19 раз – 3 балла не менее 17 раз – 2 балла не менее 15 раз – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11 см – 3 балла не менее +10 см – 2 балла не менее + 9 см – 1 балл	не менее +15 см – 3 балла не менее +14 см – 2 балла не менее +13 см – 1 балл	
Челночный бег 3х10 м	не более 7,6 с – 3 балла не более 7.8 с – 2 балла не более 8,0 с – 1 балл	не более 8.6 с – 3 балла не более 8.8 с – 2 балла не более 9,0 с – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 203 см – 3 балла не менее 193 см – 2 балла не менее 183 см – 1 балл	не менее 187 см – 3 балла не менее 177 см – 2 балл не менее 167 см – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 6.0 м – 3 балла не менее 5.6 м – 2 балла не менее 5.3 м – 1 балл	не менее 5.5 м –3 балла не менее 5.0 м – 2 балла не менее 4.5 м – 1 балл	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 65 см – 3 балла не менее 55 см – 2 балла не менее 45 см – 1 балл	не менее 55 см – 3 балла не менее 45 см – 2 балл не менее 35 см – 1 балл	
Исходное положение-стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежана груди, руки вперед	не менее 20 м – 3 балла не менее 16 м – 2 балла не менее 11 м – 1 балл	не менее 20 м – 3 балла не менее 16 м – 2 балла не менее 11 м – 1 балл	

Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

1. Участие не менее чем в 4-х соревнованиях согласно Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий «Всероссийская федерацияводных видов спорта России» и Календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РОФСО «Федерация Санкт-Петербурга по плаванию» в течение года.
2. Для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1) обучающемуся необходимо показать результат на Первенстве или Чемпионате Санкт-Петербурга не ниже 24 (двадцать четвертого) места не менее чем на двух дистанциях.
3. Для перевода из группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ССМ-1) в группу совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2) показать результат на Первенстве или Чемпионате Санкт-Петербурга не ниже 16 (шестнадцатого) места не менее чем на двух дистанциях.
4. Для перевода из группы совершенствования спортивного мастерства второго года обучения (ССМ-2) в группу совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения (ССМ-3) обучающийся должен быть в списках сборной команды России или Санкт-Петербурга.

Спортивный разряд	**Кандидат в мастера спорта**

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, техническому мастерству и набравший **в каждом** упражнении не менее **1 балла**. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и раздела «Техническое мастерство». ***Обязательным требованием является выполнения всех нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.***

При равенстве баллов полученных за выполнение контрольно-переводных нормативов (общей физической, специальной физической подготовке, технического мастерства), предпочтение отдается занимающемуся, имеющему наибольшую сумму баллов по таблице ФИНА.

Промежуточная аттестация для зачисления в группу высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка		Критерии
	Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м	не более 4.2 с – 3 балла не более 4.4 с – 2 балла не более 4.6 с – 1 балл	не более 4.5 с – 3 балла не более 4.7 с – 2 балла не более 4.9 с – 1 балл	низкий уровень 9 - 17 баллов средний уровень 18-22 баллов высокий уровень 23-27 баллов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42 раз – 3 балла не менее 39 раз – 2 балл не менее 37 раз – 1 балл	не менее 26 раз – 3 балла не менее 23 раз – 2 балла не менее 20 раз – 1 балл	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 228 см – 3 балла не менее 223 см – 2 балла не менее 218 см – 1 балл	не менее 193 см – 3 балла не менее 188 см – 2 балла не менее 183 см – 1 балл	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +15 см – 3 балла не менее +13 см – 2 балла не менее +11 см – 1 балл	не менее +17 см – 3 балла не менее +16 см – 2 балла не менее +15 см – 1 балл	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 17 раз – 3 балла не менее 15 раз – 2 балла не менее 13 раз – 1 балл	не менее 12 раз – 3 балла не менее 9 раз – 2 балла не менее 7 раз – 1 балл	
Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 8,5 м – 3 балла не менее 8,0 м – 2 балла не менее 7,5 м – 1 балл	не менее 6,3 м – 3 балла не менее 5,8 м – 2 балла не менее 5,3 м –1 балл	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее 70 см – 3 балла не менее 65 см – 2 балла не менее 50 см – 1 балл	не менее 50 см - 3 балла не менее 45 см – 2 балла не менее 40 см – 1 балл	
Тесты индивидуального отбора СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»			
Участие в соревнованиях, согласно календарного плана, в составе сборной команды города и/или России			
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса, Заслуженный мастер спорта (учет времени согласно ЕВСК)		