

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь
С.М.Ковальчук
« 1 » 04 2021



КРИТЕРИИ
отбора кандидатов для зачисления
в средние школы – училища олимпийского резерва
по плаванию синхронному

СОГЛАСОВАНО
Общественное
объединение
«Белорусская федерация
синхронного плавания»
Л.В.Сенько
« 04 » 2021



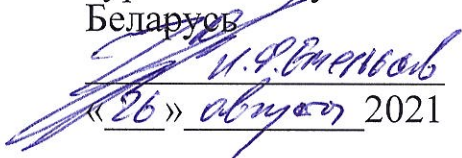
СОГЛАСОВАНО
Заместитель Министра
спорта и туризма
Республики Беларусь
А.И.Барауля
« 04 » 2021



СОГЛАСОВАНО
Учреждение образования
«Республиканское
государственное
училище олимпийского
резерва»
В.В.Власюк
« 04 » 2021



СОГЛАСОВАНО
Управление спорта
Министерства спорта и
туризма Республики
Беларусь
И.Ф.Ветерков
« 26 » 04 2021



СОГЛАСОВАНО
Учреждение
«Республиканский центр
олимпийской подготовки
по водным видам
спорта»
Л.Л.Девисенко
« 04 » 2021



Минск, 2021

Стомф

*КРИТЕРИИ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В
СРЕДНИЕ ШКОЛЫ – УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ПЛАВАНИЮ СИНХРОННОМУ*

1. Результаты официальных республиканских (Первенство Беларуси 13 – 15 лет (девушки, юноши); Первенство Республики Беларусь 15 – 18 лет – юниорки, юниоры) и международных соревнований (в соответствии с возрастом).
2. Результаты тестирования по плавательной и специальной плавательной подготовке, результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке (в зале) (Приложение 1).
3. Результаты тестирования по обязательной программе (Фигуры 13 – 15 лет) и техническим элементам (юниорский возраст 15 – 18 лет) (Приложение 2).
4. Внешний вид (вес), антропометрические данные.
5. Состояние здоровья спортсмена (заключение врача).
6. Окончательное решение по комплектованию спортсменов в УОР принимается на заседании тренерского совета. В спорных вопросах решающий голос остается за главным тренером национальной команды Республики Беларусь по плаванию синхронному.

Требования к специальной и технической подготовленности

Плавательная подготовка:

Тест	
100м вольный стиль	Время проплыwania
200м комплексное плавание 25м (вид плавания) + 25м ныряние под водой	Время проплыwania

Специальная плавательная подготовка:

Тест	
Специальный комплекс 100м (60м) ("балетная нога" 25м (15м), нырок под водой 25м (15м), "экбитэ" руки вверх 25м (15м), "шпагат" 25м (15м)) комплекс может видоизменяться (заменяться) на другие спецпередвижения, актуальные на момент проведения тестирования, с учетом развития вида спорта и требований к подготовленности спортсменов. Дистанция комплекса устанавливается в зависимости от характеристик плавательного бассейна и условий проведения тестирования	Время проплыwania, оценка техники передвижений
Импровизация (способность выступать, создавать, сочинять что-то без предварительных приготовлений и подготовки, экспромтом)	Оценивается способность спортсмена за 30 – 40 сек. под музыкальное сопровождение показать умения и навыки синхронного (артистического) плавания

Подготовка на суше (в зале):

Тест	Требования	Примечание
Гимнастический мост, расстояние между пяткой и лучезапястным суставом, см	Расстояние приближенное к 0 см	Ноги согнуты
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз за 30 сек.	Упражнение выполняется не нарушая прямой линии тела от головы до пяток
В висе на гимнастической стенке, касание ног за головой	Кол-во раз за 30 сек.	
"Ариана" – выполняется в вертикальном положении (упор на локтях и (или) голове) фиксация продольного правого, прямого и левого шпагатов.	Угол разведения ног 180 градусов	Качество исполнения
"Берпи" – (из основной стойки принимается положение глубокого приседа, переход в планку, выполняется отжимание, снова переход в глубокий присед и выполняется выпрыгивание вверх)	Кол-во раз за 30 сек.	
Бег 10 м	Время выполнения	

Тестирование по обязательной программе (Фигуры) юношеский возраст. Для одного тестирования используются обязательные фигуры (2) и фигуры (2) одной подгруппы, выбираемые путем жеребьевки. Фигуры применяются согласно правилам FINA. Фигуры меняются 1 раз в четыре года.

Обязательные		
1.	423 Ариана	2.2
2.	143 Рио	3.1
Подгруппы		
Группа 1		
3	351 Юпитер	2.8
4	437 Океания	2.1
Группа 2		
3	240а Альбатрос вращение 180	2.2
4	403 Свордтейл, Мечехвост	2.3
Группа 3		
3	355f Тюмлер, продолжительный винт 720°	2.1
4	315 Сигул (чайка)	2.1

Технические элементы выполняют спортсмены юниорского возраста. Элементы согласно правил FINA.

СБОРНАЯ КОМАНДА – СТАЖЁРЫ (ОСНОВНОЙ СОСТАВ)

1. Результаты официальных республиканских (Первенство Беларуси 13-15 лет, 2005-2007 гг.р.) и международных соревнований (юниорки, юниоры 2002-2005 г.р.)

Чемпионат Беларуси – наибольшая сумма баллов, набранных в результате выступления отдельных спортсменок во всех видах программ (соло, соло техническое, дуэт, дуэт технический, группа, группа техническая, комбинированная группа, акробатическая группа).

Чемпионат Европы среди юниоров – 6 – 10 место

Чемпионат мира среди юниоров – 10 – 16 место

Первенство Беларуси – наибольшая сумма баллов, набранных в результате выступления отдельных спортсменок во всех видах программ (фигуры, соло техническое, дуэт, дуэт технический, группа, группа техническая, комбинированная группа, акробатическая группа).

2. Результаты тестирования по плавательной и специальной плавательной подготовке, результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке (в зале) в течение года. Результаты

тестирования по обязательной программе и техническим элементам в течение года.

Состояние здоровья спортсмена (результаты заключения комплексной научной группы, заключение врача).

СБОРНАЯ КОМАНДА – СТАЖЁРЫ (ПЕРЕМЕННЫЙ СОСТАВ)

1. Результаты официальных республиканских и международных соревнований (юниорки, юниоры 2002-2005 гг.р.)

Чемпионат мира (девушки, юноши 2005-2007 гг.р.) – 1 – 16 место

Первенство Беларуси (девушки, юноши 2006-2008 гг.р.) – наибольшая сумма баллов, набранных в результате выступления отдельных спортсменок во всех видах программ (фигуры; соло техническое, произвольное; дуэт технический, произвольный; группа техническая, произвольная; комбинированная группа; акробатическая группа) – сумма баллов в отдельном виде должна быть не ниже норматива КМС.

Чемпионат Беларуси – наибольшая сумма баллов, набранных в результате выступления отдельных спортсменок во всех видах программ (соло техническое, произвольное; дуэт технический, произвольный; группа техническая, произвольная; комбинированная группа; акробатическая группа) – сумма баллов в отдельном виде должна быть не ниже норматива КМС.

2. Результаты тестирования по плавательной и специальной плавательной подготовке; результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке (в зале) в течение года. Результаты тестирования по обязательной программе в течение года.

3. Возраст спортсменки не должен превышать 18 лет (2002 г.р.) на год формирования списочного состава.

4. Состояние здоровья спортсмена (заключение врача).

СБОРНАЯ КОМАНДА – РЕЗЕРВ (ОСНОВНОЙ СОСТАВ)

1. Результаты официальных республиканских соревнований (юношеский возраст, 2005-2008 г.р.)

Первенство Беларуси – наибольшая сумма баллов, набранных в результате выступления отдельных спортсменок во всех видах программ (обязательная программа, соло, дуэт, группа, комбинированная группа) – сумма баллов в отдельном виде должна быть не ниже норматива 1 разряда.

2. Результаты тестирования по плавательной и специальной плавательной подготовке; результаты тестирования по общей и специальной физической подготовке (в зале) в течение года. Результаты тестирования по обязательной программе в течение года.

3. Возраст спортсменки не должен превышать 15 лет (2005 г.р.) на год формирования списочного состава.

4. Состояние здоровья спортсмена (заключение врача).

СБОРНАЯ КОМАНДА – РЕЗЕРВ (ПЕРЕМЕННЫЙ СОСТАВ)

1. Результаты официальных республиканских соревнований (юношеский возраст, 2006 г.р. и моложе).

Первенство Беларуси (2006-2008 гг.р.) – наибольшая сумма баллов, набранных в результате выступления отдельных спортсменок во всех видах программ (обязательная программа, соло, дуэт, группа, комбинированная группа) – сумма баллов в отдельном виде должна быть не ниже норматива 1 разряда.

2. Результаты тестирования по плавательной и специальной плавательной подготовке; результаты тестирования по специальной физической подготовке (в зале) в течение года. Результаты тестирования по обязательной программе в течение года.

3. Возраст спортсменки не должен превышать 15 лет (2006 г.р.) на год формирования списочного состава.

4. Состояние здоровья спортсмена (заключение врача).