КРИТЕРИИ ОТБОРА на 2025год

в спортивную сборную команду России по синхронному плаванию

(юниоры 15–20 лет, юниорки 15–19 лет)

1. Уровень технической подготовленности по элементам технической программы. (1 и 2 этап).

2. Уровень функциональной подготовленности (3, 4 и 5 этапы).

3. Стабильность высоких спортивных результатов.

4. Контроль антропометрических данных спортсменок (взвешивание в последний день ПР), кто не проходит по антропометрическим данным - к дальнейшему отбору не допускается.

5. Контроль веса на тренировочных мероприятиях, при увеличении веса на 2 кг, спортсменка выбывает из состава (измерение роста и веса). Спортсмен, вошедший в первые 20 человек по результатам всех этапов отбора, пишет расписку о том, что обязуется иметь должные антропометрические показатели (см. Приложение 1).

1 этап: Первенство России (юниоры 15–20 лет, юниорки 15–19 лет)

К отбору допускаются спортсменки 2006–2010 годов рождения.

1. 8 спортсменок (группа - техническая программа, основной состав), показавшие результат с 1 по 6 место в группе - техническая программа, а также принявшие участие в любом другом виде программы в основном составе;

2. 4 спортсменки (группа - техническая программа, резервный состав), показавшие результаты с 1 по 6 место в группе техническая программа, и принявшие участие в произвольной группе и еще в одном любом виде программы в основном составе;

3. по 4 спортсменки, показавшие результат с 1 по 6 место в дуэте – техническая программа и/или дуэте – произвольная программа, а также принявшие участие в основном составе в группе – техническая программа или в группе – произвольная программа, или в акробатической группе;

4. по 4 спортсменки показавшие результат с 1 по 6 место в дуэте – основной состав (по сумме технической и произвольной программы), в соло (по сумме технической и произвольной программы). При условии, если субъект Российской Федерации не был заявлен в другом виде групповых программ, из всех допущенных команд от субъекта;

5. по 4 спортсменки от каждой команды показавшие результат с 7 по 8 место в группе (техническая программа), а также принявшие участие в основном составе в группе (произвольная программа) или в акробатической группе, или в дуэте в основном составе (техническая программа) или в соло (техническая программа);

6. по 4 спортсменки от каждой команды, показавшие результат с 9 по 10 место в группе (техническая программа), а также принявшие участие в основном составе в группе (произвольная программа) или в акробатической группе, или в дуэте в основном составе (техническая программа) или в соло (техническая программа);

В соло и дуэтах отбираются спортсменки, занявшие 1 место (в технической и/или произвольной программах) на первенстве России и участвовавшие в основном составе групп технической или произвольной или акробатической (для дуэтов), которые попали в состав 10

после всех этапов отбора и по решению тренерского совета.

Курсовка элементов технической группы (в последний день соревнований).

Судейство 1 бригадой (5 экспертов): Бутузова И. В., Пискарёва Е. В., Москва, Московская область, Санкт-Петербург.

Все элементы выполняются левым плечом к судьям.

Антропометрические показатели измеряются в заключительный день первенства России (перед отбором по техническим элементам). Кто не проходит по антропометрическим данным - к дальнейшему отбору не допускается. Таблица прилагается (Приложение 1).

2 этап: Контрольно-отборочный старт по элементам технической программы

Ко второму этапу отбора допускаются 40 спортсменок по результатам первого этапа отбора на первенстве России.

Результаты первого этапа отбора не учитываются.

Отбор проводится на следующий день после первенства России.

Судейство одной бригадой (три эксперта)

- Технические элементы (выполняются и оцениваются как на первом этапе отбора).
- Тестовый норматив №1 – набор элементов сложности в связке + комплекс балетных ног + Ариана (Приложение 2).

Тест выполняется левым боком к судьям.

Отбираются спортсменки, занявшие с 1 по 20 место по сумме баллов.

3 этап: Контрольно-информативный тест

К третьему этапу допускаются 20 спортсменок, прошедших предыдущий этап отбора.

- Тестовый норматив №2 - набор элементов сложности в 2-х связках (Приложение 2)

Тест выполняется левым боком к судьям.

4 этап: Контрольно-информативный тест

- Тестовый норматив от главного тренера Покровской Т.Н.

5 этап: Функциональная, специальная и акробатическая подготовленность

К пятому этапу допускаются 20 спортсменок, прошедших предыдущий этап отбора.

Спортсменки выполняют ряд упражнений, именуемых далее, как информативный тест на воде и в зале (Приложение 3).

Приглашение на просмотр спортсменок, выполняющих акробатику в произвольных программах, будет осуществлено после всех этапов отбора по решению тренерского совета (при необходимости).

Окончательный состав 14 спортсменок определяет тренер, ответственный за техническую группу, за произвольную группу, за акробатическую группу и старший тренер Мендыгалиева Н.А.

Отбор программ в группах на **международные соревнования** будет производиться по

решению комиссии в составе - Покровской Т.Н., Мендыгалиевой Н.А., Брусникиной О.А., Данченко Т.Е., Ромашиной С.А., Бурдынюк О.Б., Киселевой М.А., Васильченко О.И. по окончанию отбора в юниорскую сборную команду.

В соло и дуэтах отбираются спортсменки, занявшие 1 место (в технической и/или произвольной программах) на первенстве России и участвовавшие в основном составе групп технической или произвольной, которые попали в состав 10 после всех этапов отбора и по решению тренерского совета.

Дуэт - смешанный отбирается по сумме двух программ (технической и произвольной) на первенстве России (юниоры 15–20 лет, юниорки 15–19 лет) январь 2025.

Спортсменки, находившиеся на тренировочном мероприятии спортивной сборной команды Российской Федерации по синхронному плаванию (мужчины, женщины), попадают в юниорскую сборную команду России без отбора.

По результатам всех этапов отбора в спортивную сборную команду России по синхронному плаванию (юниоры 15-20 лет, юниорки 15-9 лет) на **международные соревнования 2025 года** попадают максимум 14 спортсменок (+1 спортсмен при наличии дуэта- смешанного +1 спортсмен по решению тренерского совета), прошедшие все этапы отбора по наименьшей сумме мест (в случае равенства мест попадает спортсменка по решению тренерского совета).

Главный тренер Покровская Т.Н. имеет право вносить корректировки в процессе отбора юниорского состава.

КРИТЕРИИ ОТБОРА на 2025 год

в спортивную сборную команду России по синхронному плаванию

(юноши 13–16 лет, девушки 13–15 лет)

1. Уровень технической подготовленности по элементам обязательной и произвольной программ (1 и 2 этап).

2. Уровень функциональной подготовленности (3, 4 и 5 этапы).

3. Стабильность высоких спортивных результатов.

4. Контроль антропометрических данных спортсменок (взвешивание в последний день ПР), кто не проходит по антропометрическим данным - к дальнейшему отбору не допускается.

5. Контроль веса на тренировочных мероприятиях, при увеличении веса на 2 кг, спортсменка выбывает из состава (измерение роста и веса). Спортсмен, вошедший в первые 20 человек по результатам всех этапов отбора, пишет расписку о том, что обязуется иметь должные антропометрические показатели (см. Приложение 1).

1 этап: Первенство России (юноши 13–16 лет, девушки 13–15 лет)

К отбору допускаются все спортсменки 2010 –2012 годов рождения, выступающие в фигурах и произвольных программах.

Отбираются спортсменки, показавшие результат с 1 по 30 место по фигурам (принимавшие участие в основном составе в двух видах произвольных программ, одна из которых группа или комби).

В соло и дуэтах отбираются спортсменки, занявшие 1 место (по сумме фигур и произвольной программы) на первенстве России и вошедшие в число 12 по фигурам.

Антропометрические показатели измеряются в заключительный день первенства России (Приложение 1).

2 этап: Контрольно-отборочный старт по обязательной программе.

К отбору допускается 30 спортсменок, вошедших в число 30 по фигурам на первенстве России.

Результаты первого этапа отбора не учитываются. Отбор проводится на следующий день после первенства России. Судейство одной бригадой (три эксперта)

40 спортсменок выполняют две фигуры.

По результатам исполнения двух фигур определяются лучшие 20 спортсменок, которые далее выполняют ещё 2 фигуры и тестовый норматив.

- Тестовый норматив № 1 - набор элементов сложности в связке + комплекс балетных ног + Ариана (Приложение 2).

3 этап: Контрольно-информативный тест.

К третьему этапу допускаются 20 спортсменок, прошедших предыдущий этап отбора.

- Тестовый норматив № 2 - набор элементов сложности в 2-х связках (Приложение 2)

Тест выполняется левым боком к судьям.

4 этап: Контрольно-информативный тест

- Тестовый норматив от главного тренера Покровской Т.Н.

5 этап: Функциональная, специальная и акробатическая подготовленность.

К четвертому этапу допускаются 20 спортсменок, прошедших предыдущий этап отбора.

Спортсменки выполняют информативный тест.

Окончательный состав 12 спортсменок определяет тренер, ответственный за спортивную группу, комби и старший тренер Мендыгалиева Н. А.

Приглашение на просмотр спортсменок, выполняющих акробатику в произвольных программах, будет осуществлено после всех этапов отбора по решению тренерского совета (при необходимости).

По результатам всех этапов отбора спортивную сборную команду России по синхронному плаванию (юноши 13–16 лет, девушки 13–15 лет) на **международные соревнования 2025 года** попадает 12 спортсменок (+1 спортсмен при наличии дуэта – смешанного).

+1 спортсмен по решению тренерского совета), прошедших все этапы отбора по наименьшей сумме мест (в случае равенства мест по лучшей сумме баллов по фигурам на втором этапе).

Главный тренер Покровская Т. Н. имеет право вносить корректировки в процессе отбора юношеского состава.

Приложение 1

Антропометрические данные спортсменок

Основные показатели роста и развития	Возрастной диапазон 12–19 лет (девочки, девушки)							
Длина тела, *см*	147–152	153–155	156–160	160–165	165–170	170–175	175–180	180-185
Масса тела, *кг*	39–41	41–44	45–47	47–51	51–56	56–58	58–59	59-61
Масса-ростовой индекс (МРИ)	**114–116**	**98–102**	**106–109**	**108–112**	**110–113**	**112–115**	**114–116**	
Формула расчета МРИ			**Индекс МРИ** = (Отношение фактической массы тела к величине 25-го центиля для данного возраста)**:** (Отношение фактической длины тела к величине 90-го центиля для данного возраста) х 100 **Контрольные диапазоны значений** МРИ 89 и ниже – высокий рост, некоторый дефицит массы тела; 100–119 – избыточная масса тела; 120 и выше – ожирение.					

Приложение 2

Тестовый норматив № 1

Связка + балетные ноги + Ариана (все шпагаты по 4 счёта) (см. видео)

Тестовый норматив №2

Две связки (см. Видео)

Приложение 3

Информативный тест (юниорки 15–19 лет, девушки 13–15 лет)

На воде

1. 200 м комплексное плавание с проныром 25 м

Зал, акробатика

Силовая серия – 20 секунд работа, 15 секунд переход.

- Подтягивание (хват классический до подбородка, не раскачиваться, без рывков, до первой остановки (кол-во раз);
- Стрелка в прогиб до вертикального положения (с удержанием ног)
- Подъем ног на шведской стенке (касаясь носками перекладины, колени прямые, до первой остановки)
- Выпрыгивания (руки в пол, руки в стрелку через согнутые локти)

- Ариана на голове;

- Мост из положения стоя (без дохода руками по полу) на оценку;

- Спичаг - стойка на руках - Спичаг вниз;

- Акробатическая связка - стойка из группировки + переворот вперёд +переворот назад.