Приложение 2
Нормативы ОФП и критерии переводного экзамена из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы.

Переводной экзамен из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы проводится в четыре этапа: этап 1 — тесты ОФП, этап 2 — тест по теории, этап 3 — вооружение яхты, этап 4 — упражнения на воде.
Экзамен проходит 2 дня. В первый день спортсмены сдают нормативы ОФП и тесты по теории, а во второй — вооружение лодки и упражнения на воде.
Спортсмен должен пройти все 4 этапа в запланированные сроки.

По итогам экзамена формируется бальный рейтинг спортсменов. Зачисление осуществляется в зависимости от количества свободных мест в учебно-тренировочных группах в соответствии с рейтингом.

№	Этап	Максимальное количество баллов
1	ОФП	5
2	Теоретический тест	5
3	Вооружение яхты	10
4	Упражнения на воде	20
Итого:		40

Этап 1. Тесты ОФП

№	Упражнение	Норматив количество повторений/время (100%)
1	Челночный бег 3х10	Мальчики — 9,5 сек., девочки — 10 сек.
2	Откренивание в тренажере, Поза № 5	60 сек.
3	Динамическое откренивание (поворот корпуса во время откренивания на тренажере с мячом)	За 60 сек. 30 раз
4	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	Мальчики — 20 раз, девочки — 15 раз
5	Подтягивание	Мальчики 11 лет — на высокой перекладине 2 раза, мальчики до 11 лет — подтягивание на низкой перекладине 20 раз, девочки 11 лет — 1 раз на высокой перекладине или 15 раз на низкой, девочки до 11 лет — 15 раз на низкой перекладине

За каждое упражнение спортсмен может получить 1 балл, если выполнил не меньше, чем указано в нормативе.

Этап 2. Тест по теории.
Тест по теории включает следующие темы:

- Строение яхты (общее строение применимое для всех яхт, а также строение «Оптимиста»);

- Ветер, течение (определение понятия «В» и «Т», роза ветров, сила, направление);
- Курсы яхт относительно ветра, галсы (определение галса и курса).
- Проверка базовых знаний и определений по ППГ и определений
- Тест включает 20 вопросов. Часть вопросов с вариантом выбора ответа, часть вопросов с графой для ответа.

Критерии оценки результатов теста:

№	Количество прав. Ответов	Балл
1	18-20	5
2	13-17	4
3	10-12	3
4	7-9	2
5	0-6	1

*Тест разрабатывает Воробьёва Т.Г.

Этап 3. Вооружение яхты.
Экзаменуемый получает рангоут и парус с необходимым такелажем,
Далее ему назначается лодка, которая должна быть подготовлена им к выходу на воду.

Основные элементы при вооружении лодки и критерии оценки:

- Постановка яхты носом на ветер во время вооружения
- Грот привязывается к рангоуту прямыми узлами
- Настройка паруса (установка марки, шпринта, расстояние между шкертиками и люверсами (кренгельсами) не более расстояния разрешенного правилами класса «Оптимист»)
- Оценка безопасности (установлена ли страховка мачты, которая будет надежно фиксировать ее, правильно ли заведены оттяжки (гика, шпринта, отт.шкотового угла) и имеются ли узлы на их концах), проведение гика-шкота
- Проверка состояния страховок шверта, черпака, весла, баков плавучести.

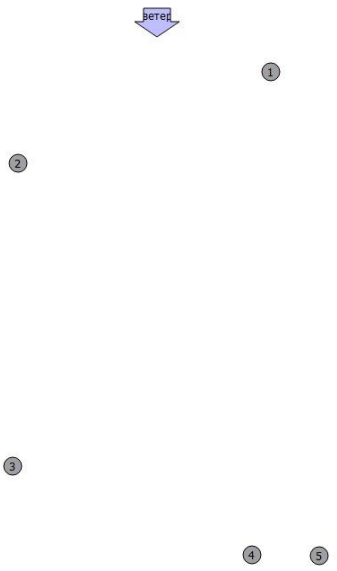
Критерии оценки вооружения лодки

№	Элемент	Балл
1	Постановка яхты в левентик	1
2	Грот привязан к рангоуту прямыми узлами	1
3	Правильно установлена марка	1
4	Правильно установлен шпринт	1
5	Расстояние между шкертиками и люверсами (кренгельсами) не более расстояния разрешенного правилами класса «Оптимист»)	1
6	Правильно установлена страховка мачты	1
7	Правильно заведены оттяжки и на их концах имеются узлы	1
8	Правильно проведён гика-шкот	1
9	Надуты баки плавучести	1
10	Привязаны страховки шверта, черпака и весла	1

Максимальное количество баллов за вооружение лодки — 10.

Этап 4. Упражнения на воде.
Спортсмен отходит от берега, затем проходит дистанцию (2 попытки, в зачет идет лучшая попытка): 1— 2 — 3 — 4-5. (трапеция). Во время прохождения дистанции выполняет необходимые элементы: повороты оверштаг/фордевинд, поворот на 360 градусов по свистку, и осуществляет подход к берегу.

Схема дистанции



Критерии оценки:

№	Название элемента	Содержание	Кол-во баллов	Примечание
1	Отход от берега	Постановка руля, шверта на воде	1	Если руль устанавливается на берегу, то упражнение считается невыполненным
2	Огибание знака 1	Знак огибается левым бортом. Не допускается навал на знак.	1	
		Спортсмен уваливается и одновременно травит шкот, устанавливая грот на нужный курс.	1	
3	Огибание знака 2	Знак огибается левым бортом. Не допускается навал на знак.	1	
		Спортсмен уваливается и одновременно травит шкот, устанавливая грот на нужный курс.	1	
4	Огибание знака 3	Знак огибается левым бортом. Не допускается навал на знак.	1	

		Спортсмен приводится с одновременным добором шкота и устанавливает грот на нужный курс.	1	
5	Огибание знака 4	Знак огибается левым бортом. Не допускается навал на знак.	1	
		Важно пройти в ворота между знаками 4 и 5. Спортсмен приводится с одновременным добором шкота и устанавливает грот на нужный курс.	1	
6	Поворот на 360 градусов	Во время прохождения дистанции по свистку необходимо выполнить 1 поворот оверштаг и 1 поворот фордевинд в одну сторону без остановки.	2	
7	Поворот оверштаг	Во время прохождения лавировки с 4 на 1 знак необходимо выполнить не менее 5 поворотов оверштаг самостоятельно. Важно, чтобы поворот совершался с курса бейдевинд на курс бейдевинд, без потери шкота и руля.	1	Балл начисляется за каждый правильно выполненный поворот. Максимально – 5 баллов.
8	Поворот фордевинд	На полном курсе (со 2 на 3 знак) необходимо выполнить не менее 3 поворотов фордевинд. Важно выполнить поворот без потери шкота и руля, не приводясь во время выполнения не выше «бакштага»	1	Балл начисляется за каждый правильно выполненный поворот. Максимально – 3 балла.
9	Подход к берегу	Подходя к берегу необходимо отцепить шкот (снять карабин), вытащить шверт (не бросая в лодку), снять руль и только потом выпрыгнуть в воду	1	Если нарушена последовательность, упражнение считается не выполненным

Максимальное количество баллов за упражнения на воде — 20.