

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта водное поло**

**Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки**

**Для зачисления в группы на этап начальной подготовки первого года (юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.7/5.8	Не более 5.7/5.8	Более 5.7/5.8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 8	Не менее 8	Менее 8
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 4	Не менее 4	Менее 4
	Прыжок в длину с места (см)	Более 160/150	Не менее 160/150	Менее 160/150
Скоростно-силовые качества	Метание теннисного мяча (м)	Более 20/15	Не менее 20/15	Менее 20/15
	Плавание 50 м (мин.)	Менее 3.00,00/4.00,00	Не более 3.00,00/4.00,00	Более 3.00,00/4.00,00

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления в группы на этап начальной подготовки второго года (юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.7/5.8	Не более 5.7/5.8	Более 5.7/5.8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 8	Не менее 8	Менее 8
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 4	Не менее 4	Менее 4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 160/150	Не менее 160/150	Менее 160/150
	Метание теннисного мяча (м)	Более 20/15	Не менее 20/15	Менее 20/15
Выносливость	Плавание 50 м (мин.)	Менее 3.00,00/4.00,00	Не более 3.00,00/4.00,00	Более 3.00,00/4.00,00

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

*Для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки третьего года (юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.5/5.6	Не более 5.5/5.6	Более 5.5/5.6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 6	Не менее 6	Менее 6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 165/155	Не менее 165/155	Менее 165/155
	Метание теннисного мяча (м)	Более 25/20	Не менее 25/20	Менее 25/20
Выносливость	Плавание 50 м (мин.)	Менее 3.00,00/4.00,00	Не более 3.00,00/4.00,00	Более 3.00,00/4.00,00

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) первого года  
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.3/5.6	Не более 5.3/5.6	Более 5.3/5.6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 14	Не менее 14	Менее 14
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 8	Не менее 8	Менее 8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 170/160	Не менее 170/160	Менее 170/160
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (м)	Более 4/3.5	Не менее 4/3.5	Менее 4/3.5
	Метание теннисного мяча (м)	Более 30/21 Менее 4.30,00/5.00,00	Не менее 30/21 Не более 4.30,00/5.00,00	Менее 30/21 Более 4.30,00/5.00,00
Выносливость	Плавание 300 м (мин.)			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) второго года  
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 5.1/5.4	Не более 5.1/5.4	Более 5.1/5.4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 16	Не менее 16	Менее 16
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 10	Не менее 10	Менее 10
	Прыжок в длину с места (см)	Более 180/170	Не менее 180/170	Менее 180/170
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (м)	Более 4/3.5	Не менее 4/3.5	Менее 4/3.5
	Метание теннисного мяча (м)	Более 32/23	Не менее 32/23	Менее 32/23
Выносливость	Плавание 300 м (мин.)	Менее 4.25,00/4.55,00	Не более 4.25,00/4.55,00	Более 4.25,00/4.55,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) третьего года  
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.9/5.2	Не более 4.9/5.2	Более 4.9/5.2
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 18	Не менее 18	Менее 18
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 12	Не менее 12	Менее 12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 190/180	Не менее 190/180	Менее 190/180
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (м)	Более 4/3.5	Не менее 4/3.5	Менее 4/3.5
	Метание теннисного мяча (м)	Более 34/25	Не менее 34/25	Менее 34/25
Выносливость	Плавание 300 м (мин.)	Менее 4.20,00/4.50,00	Не более 4.20,00/4.50,00	Более 4.20,00/4.50,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) четвертого года  
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.7/5.0	Не более 4.7/5.0	Более 4.7/5.0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 20	Не менее 20	Менее 20
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 12	Не менее 12	Менее 12
	Прыжок в длину с места (см)	Более 200/190	Не менее 200/190	Менее 200/190
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (м)	Более 4/3.5	Не менее 4/3.5	Менее 4/3.5
	Метание теннисного мяча (м)	Более 36/27	Не менее 36/27	Менее 36/27
Выносливость	Плавание 300 м (мин.)	Менее 4.15,00/4.45,00	Не более 4.15,00/4.45,00	Более 4.15,00/4.45,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (спортивной специализации) пятого года  
(юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Быстрота	Бег 30 м (сек.)	Менее 4.5/4.9	Не более 4.5/4.9	Более 4.5/4.9
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 22	Не менее 22	Менее 22
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 12	Не менее 12	Менее 12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 210/200	Не менее 210/200	Менее 210/200
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (м)	Более 4/3.5	Не менее 4/3.5	Менее 4/3.5
	Метание теннисного мяча (м)	Более 38/29 Менее 4.10,00/4.40,00	Не менее 38/29 Не более 4.10,00/4.40,00	Менее 38/29 Более 4.10,00/4.40,00
Выносливость	Плавание 300 м (мин.)			
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 6 баллов.



*Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (юноши/девушки)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Координационные способности	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Менее 7.5/8.0	Не более 7.5/8.0	Более 7.5/8.0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 25	Не менее 25	Менее 25
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши	Более 13	Не менее 13	Менее 13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 220/205	Не менее 220/205	Менее 220/205
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м)	Более 4.5/3.0	Не менее 4.5/3.0	Менее 4.5/3.0
Выносливость	Плавание 100 м (сек.)	Менее 00.59,50/1.02,9	Не более 00.59,5/1.02,9	Более 00.59,5/1.02,9
	Плавание 400 м (мин.)	Менее 4.55,00/5.20,00	Не более 4.55,00/5.20,00	Более 4.55,00/5.20,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 7 баллов.

**Для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (юноши/девушки)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	2 балла	1 балл	0 баллов
Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Менее 7.5/8.0	Не более 7.5/8.0	Более 7.5/8.0
	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол-во раз), девушки	Более 25	Не менее 25
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), юноши		Более 13	Не менее 13	Менее 13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Более 220/205	Не менее 220/205	Менее 220/205
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (м)	Более 4.5/3.0	Не менее 4.5/3.0	Менее 4.5/3.0
Выносливость	Плавание 100 м (сек.)	Менее 00.59,50/1.02,9	Не более 00.59,5/1.02,9	Более 00.59,5/1.02,9
	Плавание 400 м (мин.)	Менее 4.55,00/5.20,00	Не более 4.55,00/5.20,00	Более 4.55,00/5.20,00
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта			

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.  
Комплекс нормативов считается сданным, если испытуемый набрал 7 баллов.

**Обязательная техническая программа на тренировочном этапе  
(спортивной специализации)  
Девочки, мальчики**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	1	0
2.	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей – прогнуться назад до уровня высоты скамейки (кол-во раз за 30 сек)	1	0
3.	5х3 м в створе ворот, (с)	1	0
4.	10 выпрыгиваний, (с)	1	0
5.	Основной бросок мяча с места в «коридоре» 2,5 м, на дальность, (м)	1	0

**Обязательная техническая программа  
на этапе совершенствования спортивного мастерства  
Девушки, юноши**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях (фиксация рук ниже возвышения)	1	0
2.	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей – прогнуться назад до уровня высоты скамейки (кол-во раз за 30 сек)	1	0
3.	5х3 м в створе ворот, (с)	1	0
4.	10 выпрыгиваний, (с)	1	0
5.	Основной бросок мяча с места в «коридоре» 2,5 м, на дальность, (м)	1	0
6.	Бегание мяча 15 м, ватерполовым кролем, (с)	1	0

**Обязательная техническая программа  
на этапе высшего спортивного мастерства  
Девушки, юноши**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Стоя на возвышении, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед и вместе, голова между руками: наклониться вперед, не сгибая ног в коленях	1	0

И.о. директора

В.Г. Холодная

- на тренировочном этапе – 5 баллов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 6 баллов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 9 баллов.

испытательный набор:

Комплекс обязательной технической программы считается выполненным, если

Успешное выполнение каждого упражнения оценивается в 1 балл.

		(фиксация рук ниже возвышения)	
2.	1	Сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой: наклониться вперед до касания лбом коленей – прогнуться назад до уровня высоты скамейки (кол-во раз за 30 сек)	0
3.	1	5х3 м в створе ворот, (с)	0
4.	1	10 выпрыгиваний, (с)	0
5.	1	Выполнение специальных приемов игрового плавания и приемов техники владения мячом по заданию комиссии	0
6.	1	Основной бросок мяча с места в «коридоре» 2,5 м, на дальность, (м)	0
7.	1	Ведение мяча 15 м, ватерпольным кролем, (с)	0
8.	1	Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7 м (кол-во попаданий из 6 бросков)	0
9.	1	Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой (кол-во 20 раз)	0