

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на спортивную подготовку по виду спорта «водное поло»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 2 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1 разряд;
- на этапе высшего спортивного мастерства – КМС.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
			1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет		1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет		1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет		
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1.1.	Бег на 30 м	с	не более						15
			5,5	5,8					
1.2.	Бег на 60 м	с			не более		не более		2
					8,2	9,6	8,2	9,6	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		10
			18	9	36	15	36	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		5
			+5	+6	+11	+15	+11	+15	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		5
			160	145	215	180	215	180	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз			не менее		не менее		3
					49	43	49	43	
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы

			2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет		2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет		
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2   10,4						10
2.2.	Бег на 100 м	с							
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24   10		не менее 42   16		не менее 42   16		5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6   +8		не менее +13   +16		не менее +13   +16		
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190   160		не менее 230   185		не менее 230   185		5
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39   34		не менее 50   44		не менее 50   44		
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы
					3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше		
3.1.	Бег на 100 м	с			не более 13,1   16,4		не более 13,1   16,4		5
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз			не менее 44   17		не менее 44   17		
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см			не менее +13   +16		не менее +13   +16		5
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см			не менее 240   195		не менее 240   195		
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз			не менее 48   43		не менее 48   43		5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Баллы	
			4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши		девушки
4.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более						10
			7,2	7,3					
4.2.	Плавание вольным стилем 100 м. (для полевых игроков)	мин, с	не более		не более		не более		10
			1,40	1,50	1,10	1,17	1,05	1,12	
4.3.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)	мин, с			не более		не более		10
					1,33	1,40	1,25	1,32	
4.4.	Плавание вольным стилем 100 м. (для вратаря)	мин, с	не более						10
			2,05	2,15					
4.5.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с			не более		не более		10
					5,23	5,45	4,55	5,20	
4.6.	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее		не менее		не менее		10
			4	3	5,5	4	8	5	
4.7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа - метание теннисного мяча – 10 баллов - бросок мяча в стену – 10 баллов - специальный тест – 15 баллов						35	