

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступающих  
по виду спорта «водное поло»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с третьего года обучения: не ниже 3 спортивного разряда (min возраст - 13 лет);

этап совершенствования спортивного мастерства: 1 спортивный разряд, (min возраст - 13 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Девушки	Критерии оценки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
<b>возрастная группа 11-12 лет</b>					
1.1.	Бег 30м	сек	не более 5,8	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 145	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
<b>возрастная группа 13-15 лет</b>					
1.5.	Бег 60м	сек	не более 10,4	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 10	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 3 см
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 5 см
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 34	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 2x15м с высокого старта	сек	не более 7,3	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
2.3.	Плавание вольным стилем на 100м (для полевых игроков)	мин/сек	не более 1, 50	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
2.4.	Плавание вольным стилем на 100м (для вратаря)	мин/сек	не более 2, 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
	Исходное положение - стоя, ноги полусогнуты.		не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные

2.5.	Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	3	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>					
<b>3. Нормативы общей физической подготовки</b>					
<b>возрастная группа 13-15 лет</b>					
3.1.	Бег 60м	сек	не более 9,6	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +15	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 5 см
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее 43	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
<b>возрастная группа 16-17 лет</b>					
3.6.	Бег 100м	сек	не более 16,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
3.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
3.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 185	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 44	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
<b>возрастная группа 18 лет и старше</b>					
3.11.	Бег 100м	сек	не более 16,4	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
3.12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 17	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений
3.13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
3.14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 195	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
3.15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее 43	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 упражнений

4. Нормативы специальной физической подготовки					
4.1.	Плавание вольным стилем на 100м (для полевых игроков)	мин/сек	не более 1, 17	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
4.2.	Плавание брассом на 100м (для вратарей)	мин/сек	не более 1,40	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
4.3.	Плавание вольным стилем на 400м (для полевых игроков)	мин/сек	не более 5,45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее 4	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Водное поло»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-2 место	100
		3-4 место	80
		5-6 место	70
		7-8 место	60