

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения водного поло  
СПб ГБУ СШОР по ВВС "Невская волна"

Развиваемое качество	Контрольные упражнения		Начисление баллов (система)	Техника выполнения
	НП-1			
	юноши			
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,7 с)		1 балл	Задачей тестирования является прохождение дистанции в 30 метров в максимальном темпе. Секундомер запускается по команде стартера и останавливается только после пересечения финишной линии одной из частей спортсмена (нога, голова, корпус). Не допускается фальстарты, сокращение дистанции. Упражнение засчитывается, если время прохождения дистанции или равно или меньше 5,7 с
Сила	Подтягивание на перекладне (не менее 4 раз)		1 балл	<p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.</p> <p>Испытание выполняется на большее количество раз.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;</li> <li>- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);</li> <li>- широкий хват при выполнении исходного положения;</li> <li>- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;</li> <li>- совершение «маятниковых» движений с остановкой;</li> <li>- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;</li> <li>- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. Упражнение засчитывается, если количество правильных подтягиваний или равно или больше 4 раз</li> </ul>
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)		1 балл	<p>Кандидату предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат засчитывается по пятке, которая находится ближе к месту стартовой линии. Если в момент прыжка спортсмен приземляется не на пятки, попытка засчитывается по крайней точке, которая находится ближе к стартовой линии.</p> <p>Кандидат имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;</li> </ul> <p>Попытка не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;</li> <li>- при отталкивании ногами поочередно;</li> <li>- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;</li> <li>- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.</li> </ul>

	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	1 балл	<p>Метание теннисного мяча производится от отметки на полу максимально в длину одной рукой. Для метания теннисного мяча используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается лучшая попытка. Расстояние считается по касанию мячом пола. При выполнении отскока от пола попытка считается по первому касанию пола.</p> <p>Метание мячом выполняется ведущей рукой из-за головы. Бросок снизу не засчитывается. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.</p>
Выносливость	Плавание 50 метров (не более 3 мин)	<p><b>10 баллов (59 секунд)</b> выполнение норматива +12 сек -1 б 12 сек +1 б</p>	<p>Плавание 50 метров</p> <p>Максимально быстрое проплывание дистанции 50 метров. Допускается проплывание дистанции любым стилем плавания с выполнением любого старта (с воды или тумбочки). Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика бассейна после проплывания 50 метров. Если проплывание осуществляется в бассейне 25 метров, то при повороте спортсмен должен коснуться рукой или ногой бортика. При проплывании дистанции результат спортсмена переводится в баллы:</p> <p>0,32-0,46 - 11 баллов 0,47- 0,59 - 10 баллов. 1,00-1,12 - 9 баллов 1,13-1,25 - 8 баллов 1,26-1, 38 - 7 баллов 1,39-1,51 - 6 баллов 1,52-2, 04 - 5 баллов 2,05-2,17- 4 балла 2,18-2,30 -3 балла 2,31-2,43-2 балла 2,44-3,00 -1 балл Более 3,00 – 0 баллов</p>

Техническое мастерство	Плавание 25 метров с подвижной опорой (ноги брасс)	<b>5 баллов</b> оценка техники работы ног	<p>Проплывание дистанции на технику 25 метров с подвижной опорой ногами брасс. Оценивается техника работы ногами по 5 бальной шкале. Где:  -5 баллов выполнение упражнения без ошибок, с хорошим продвижением и допływанием дистанции до конца  - 4 балла проплывание всей дистанции с незначительными ошибками, правильной основой. - 3 балла проплывание всей дистанции со значительными ошибками, но правильной основой без скольжения и хорошего продвижения в воде  - 2 проплывание дистанции с грубыми ошибками, не доплывание до конца дистанции  - 1 балл грубые нарушения основы техники плавания ногами брасс, без продвижения вперед, ноги работают в другой плоскости.  - 0 баллов неузнаваемая техника</p>
	Технический тест в зале *	<b>10 баллов</b> оценка координационных способностей при выполнении тестирования	<p>Тест проводится в зале. Оценивается из 10 баллов. Ведение ватерпольного мяча одной рукой попеременно (левая, правая) по прямой линии 5-7 метров по направлению к воротам. Последующая передача мяча одной рукой партнеру- ассистенту (тренеру) с последующим приемом мяча одной или двумя руками. Бросок по воротам ведущей рукой с расстояния 3-5 метров. При выполнении теста оценивается четкость построения маршрута, соблюдение границ выполнения задания, согласованность действий рук и ног, координация движений, быстрота выполнения теста, четкость передач и удара по воротам, способность видения параметров площадки в процессе ведения мяча.</p>
Антропометрические данные	Рост не менее 136 см Вес не более 35 кг	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +2 см +1 б. -2 см -1 б. +2 кг -1 б. -2 кг +1 б	<p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. Дополнительный балл дается за родственные связи с подходящей антропометрией (Высокие родители от 175 для женщин, 190 для мужчин).</p>

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения водного поло СПб ГБУ СШОР по ВВС "Невская волна"

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)						Начисление баллов (система)
	НП-1		НП-2		НП-3		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,7 с)	Бег на 30 м. (не более 5,8 с)	Бег на 30 м. (не более 5,7 с)	Бег на 30 м. (не более 5,8 с)	Бег на 30 м. (не более 5,7 с)	Бег на 30 м. (не более 5,8 с)	1 балл
Сила	Подтягивание на перекладне (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладне (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладне (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	1 балл
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	1 балл
	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)	1 балл
Выносливость	Плавание 50 метров (не более 3 мин)	Плавание 50 метров (не более 4 мин)	Плавание 50 метров (не более 3 мин)	Плавание 50 метров (не более 4 мин)	Плавание 50 метров (не более 3 мин)	Плавание 50 метров (не более 4 мин)	<b>10 баллов (47 секунд)</b> выполнение норматива +1 сек -1 б -1 сек +1 б
Техническое мастерство	-	-	Ловля игрового мяча одной рукой с последующей передачей основным броском в стену (5 раз без падение мяча)	Ловля игрового мяча одной рукой с последующей передачей основным броском в стену (5 раз без падение мяча)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (15 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (12 раз)	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +2 раза +1 б -1 раз - 1 б
	Плавание 25 метров с подвижной опорой (ноги брасе) 5 баллов	Плавание 25 метров с подвижной опорой (ноги брасе) 5 баллов	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 30 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 35 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 28 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 33 секунд	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +2 сек -1 б -2 сек +1 б
	-	-	-	-	100 метров вольным стилем 1 минута 36 секунд	100 метров вольным стилем 1 минута 45 секунд	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +2 сек -1 б -2 сек +1 б
	Технический тест в зале *	Технический тест в зале *	-	-	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (9 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (7 метров)	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +2 метра +1 б. -2 метра -1 б.
Обязательное выполнение (подтверждение) разряда по плаванию на основании ЕВСК					рзряд по плаванию 3 юн.-1 юн.	рзряд по плаванию 3 юн.-1 юн.	обязательное условие для перевода
Антропометрические данные	Рост не менее 136 см Вес не более 35 кг	Рост не менее 130 см Вес не более 30 кг	-	-	-	-	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +2 см +1 б. -2 см -1 б. +2 кг -1 б. -2 кг +1 б

<b>Проходной балл</b>	<b>НП-1</b>	<b>Конкурсный отбор</b>
	<b>НП-2</b>	
	<b>НП-3</b>	
		<b>24 балла</b>
		<b>44 балла</b>

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) отделения водного поло СПб ГБУ СШОР по ВВС "Невская волна"

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)										Начисление баллов (система)
	ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5		
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,3 с)	Бег на 30 м. (не более 5,6 с)	Бег на 30 м. (не более 5,3 с)	Бег на 30 м. (не более 5,6 с)	Бег на 30 м. (не более 5,3 с)	Бег на 30 м. (не более 5,6 с)	Бег на 30 м. (не более 5,3 с)	Бег на 30 м. (не более 5,6 с)	Бег на 30 м. (не более 5,3 с)	Бег на 30 м. (не более 5,6 с)	1 балл
Сила	Подтягивание на перекладне (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладне (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладне (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладне (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладне (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	1 балл
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	1 балл
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3 м 50 см)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3 м 50 см)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3 м 50 см)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3 м 50 см)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3 м 50 см)	1 балл
	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)	1 балл
Выносливость	Плавание 300 метров (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 метров (не более 5 мин)	Плавание 300 метров (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 метров (не более 5 мин)	Плавание 300 метров (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 метров (не более 5 мин)	Плавание 300 метров (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 метров (не более 5 мин)	Плавание 300 метров (не более 4 мин 30 с)	Плавание 300 метров (не более 5 мин)	1 балл
Техническое мастерство	Специальный * тест (сек) полевой игрок 38,0 вратарь 40,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 42,0 вратарь 46,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 34,0 вратарь 36,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 38,0 вратарь 40,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 33,0 вратарь 35,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 36,0 вратарь 38,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 32,0 вратарь 34,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 35,0 вратарь 37,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 31,0 вратарь 33,0	Специальный * тест (сек) полевой игрок 34,0 вратарь 36,0	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 сек -1 б -1 сек + 1 б
	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,22,0 100 метров брасс (вратари) 1,46,0	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,32,0 100 метров брасс (вратари) 2,05,0	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,16,0 100 метров брасс (вратари) 1,38	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,26,0 100 метров брасс (вратари) 1,52	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,09,0 100 метров брасс (вратари) 1,27	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,19,0 100 метров брасс (вратари) 1,40	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,06,0 100 метров брасс (вратари) 1,25	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,17,0 100 метров брасс (вратари) 1,36	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,03,0 100 метров брасс (вратари) 1,20	Плавание 100 метров вольным стилем (полевые игроки) 1,13,0 100 метров брасс (вратари) 1,30	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 сек -1 б -1 сек + 1 б
	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (22 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (20 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (28 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (26 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (30 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (28 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (32 раза)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (30 раз)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (34 раза)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 30 секунд (32 раз)	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 раз +1 б -1 раз - 1 б

	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (14 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (10 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (18 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (14 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (25 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (20 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (30 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (25 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (30 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (25 метров)	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 м +1 б -1 м - 1 б
	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 21 секунда	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 23 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 18 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 20 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 17 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 18 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 15 секунда	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 17 секунд	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 13 секунда	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 15 секунд	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 сек -1 б -1 сек + 1 б
Обязательное выполнение (подтверждение) разряда по водному поло на основании ЕВСК	1 юношеский - 2 юношеский	1 юношеский - 2 юношеский	3 взрослый- 1 юношеский	3 взрослый- 1 юношеский	3 взрослый	3 взрослый	2 взрослый- 3 взрослый	2 взрослый- 3 взрослый	2 взрослый	2 взрослый	обязательное условие для перевода

\* Исходное положение - в створе ворот, касаться одной рукой штанги. Перекладывание в створе ворот, касаясь штанг одной и той же рукой 5 раз. Мяч находится у той штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее ведение мяча до центра игрового поля. Обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее движение с поворотом на 90 градусов до боковой линии поля и вдоль дорожки обратно до лицевой линии. Упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.

Проходной балл группы ТЭ 47 балла



Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства отделения водного поло СПб ГБУ СШОР по ВВС "Невская волна"

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Начисление баллов (система)
	ВСМ		
	юноши	девушки	
Быстрота	Челночный бег на 3x10 метров (не более 7,5 с)	Челночный бег на 3x10 метров (не более 8 с)	1 балл
Сила	Подтягивание на перекладне (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	1 балл
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	1 балл
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)	1 балл
Выносливость	Плавание 100 метров (не более 59,5 с)	Плавание 100 метров (не более 1 мин 2,9 с)	1 балл
	Плавание 400 метров (не более 4 мин 55 с)	Плавание 400 метров (не более 5 мин 20 с)	1 балл
Техническое мастерство	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 60 секунд (82 раза)	Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 метра, количество раз за 60 секунд (72 раза)	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 раз +1 б -1 раз - 1 б
	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (30 метров)	Основной бросок мяча с места на дальность в "коридоре" 2 метра 50 см (28 метров)	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 м +1 б -1 м - 1 б
	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 14,0 секунда	Ведение мяча 25 метров ватерпольным кролем, старт с воды 15,4 секунд	<b>10 баллов</b> выполнение норматива +1 сек -1 б -1 сек + 1 б
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта	обязательное условие для перевода

Проходной балл

ВСМ-34 балла