

Приложение № 1 к Регламенту проведения индивидуального (конкурсного) отбора кандидатов на зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

**Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «водное поло»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Бег на 30 м	с	не более		Бег на 30м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 1-3 человека. Не допускаются фальстарт и заступ за линию старта. 1 попытка	Для мальчиков: Более 6,9 с - 0 баллов 6,9 с – 1 балл 6,7 с – 2 балла 6,5 с – 3 балла 6,3 с – 4 балла 6,1 с – 5 баллов 5,9 с – 6 баллов 5,7 с – 7 баллов 5,5 с – 8 баллов 5,3 с – 9 баллов Менее 5,1 с - 10 баллов
			6,9	7,1		
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. 3 попытки.	Для мальчиков: Менее 110 см - 0 баллов 110– 114 см – 1 балл 115– 119 см – 2 балла 120– 124 см – 3 балла 125– 129 см – 4 балла 130– 134 см – 5 баллов 135– 139 см – 6 баллов 140– 144 см – 7 баллов 145– 149 см – 8 баллов 150– 154 см – 9 баллов Более 155 см – 10 баллов
			110	105		

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью платформы (или предмета) высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук	Для мальчиков: Считается количество правильно выполненных повторений. Менее 7 раз - 0 баллов 7-8 раз - 1 балл 9-10 раз - 2 балла 11-12 раз - 3 балла 13-14 раз - 4 балла 15-16 раз - 5 баллов 17-18 раз - 6 баллов 19-20 раз - 7 баллов 21-22 раза - 8 баллов 23-24 раза - 9 баллов Более 25 раз - 10 баллов
			7	4		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см, с фиксацией результата на 3 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксация)	Для мальчиков: + 1 см и более – 1 балл, Менее + 1 см- 0 баллов
			+1	+3		
5.	Плавание на 25 м	-	без учета времени		-Техника проплывания не оценивается. - Остановки не допускаются.	Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения - 0 баллов.

6.	Метание теннисного мяча	м	10 м	<p>Метание теннисного мяча производится от отметки на полу максимально в длину одной рукой. Для метания теннисного мяча используется мяч весом 57 г.</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить четыре попытки. Засчитывается лучшая попытка. Расстояние считается по касанию мячом пола. При выполнении отскока от пола попытка считается по первому касанию пола.</p> <p>Метание мяча выполняется ведущей рукой из-за головы. Бросок снизу не засчитывается. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.</p>	<p>Для мальчиков:</p> <p>Менее 10 м - 0 баллов</p> <p>10 м – 1 балл</p> <p>11 м – 2 балла</p> <p>12 м – 3 балла</p> <p>13 м – 4 балла</p> <p>14 м – 5 баллов</p> <p>15 м – 6 баллов</p> <p>16 м – 7 баллов</p> <p>17 м – 8 баллов</p> <p>18 м – 9 баллов</p> <p>19 м и более – 10 баллов</p>
7.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, сек	3.00,00	<p>Максимально быстрое проплывание дистанции 50 метров вольным стилем. Допускается проплывание дистанции 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.</p>	<p>Для мальчиков:</p> <p>Более 3.00,01- 0 баллов</p> <p>2.44,00-3.00,00– 1 балл</p> <p>2.31,00-2.43,99– 2 балла</p> <p>2.18,00-2.30,99 – 3 балла</p> <p>2.05,00-2.17,99– 4 балла</p> <p>1.52,00-02.04,99– 5 баллов</p> <p>1.39,00-1.51,99– 6 баллов</p> <p>1.26,00-1.38,99– 7 баллов</p> <p>1.13,00-1.25,99– 8 баллов</p> <p>1.00,00-1.12,99– 9 баллов</p> <p>0.47,00-0.59,99– 10 баллов</p> <p>0.32,00-0.46,99- 11 баллов</p>
8.	Технический тест в зале	Оценка координационных способностей		<p>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. Далее 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>	<p>Оценка максимум 12 баллов.</p> <p>За выполнение каждого параметра начисляется 1,5 балла.</p>

9.	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных	Происходит внешняя оценка антропометрических данных спортсмена. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов	
			Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.	Для мальчиков: Рост выше 132 см – 1 балл выше 136 см – 2 балла выше 140 см – 3 балла  Соотношение рост (см) минус вес (кг) 97 – 1 балл 100 – 2 балла 103 – 3 балла  Размах рук (см) к росту (см) 0 см – 1 балл + 3 см – 2 балла + 5 см – 3 балла  Рост папы выше 190 см- 1 балл Рост мамы выше 175 см- 1 балл  Баллы суммируются