

**Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального 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		
1.	Бег на 30 м	с	не более	Бег на 30 метров 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. Допускается 1 попытка	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		
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. Допускается 3 попытки.	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		
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 пола или платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых	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
			7		

				<p>испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению;</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;</li> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- разновременное разгибание рук</li> </ul>	<p>21-22 раза - 8 баллов 23-24 раза - 9 баллов Более 25 раз - 10 баллов</p>
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	<p>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 «+ ».</p> <p>Перед выполнением сделайте предварительно 2 наклона (на 3-ий раз фиксации)</p>	<p>+ 1 см и более – 1 балл, Менее + 1 см- 0 баллов</p>
			+1		
5.	Плавание на 25 м	-	без учета времени	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника проплывания не оценивается.</li> <li>- Остановки не допускаются.</li> </ul>	<p>Выполнение упражнения - 1 балл. Не выполнение упражнения - 0 баллов.</p>
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. 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. 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>Менее 10 м - 0 баллов 10 м – 1 балл 11 м – 2 балла 12 м – 3 балла 13 м – 4 балла 14 м – 5 баллов 15 м – 6 баллов 16 м – 7 баллов 17 м – 8 баллов 18 м – 9 баллов 19 м и более – 10 баллов</p>

7.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, сек	3.00,00	Максимально быстрое проплывание дистанции 50 метров. 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>Более 3.00,01- 0 баллов  2.44,00-3.00,00– 1 балл  2.31,00-2.43,99– 2 балла  2.18,00-2.30,99 – 3 балла  2.05,00-2.17,99– 4 балла  1.52,00-02.04,99– 5 баллов  1.39,00-1.51,99– 6 баллов  1.26,00-1.38,99– 7 баллов  1.13,00-1.25,99– 8 баллов  1.00,00-1.12,99– 9 баллов  0.47,00-0.59,99– 10 баллов  0.32,00-0.46,99- 11 баллов</p>		
8.	Технический тест в зале	Оценка координационных способностей		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.	Оценка максимум 12 баллов. За выполнение каждого параметра начисляется 1,5 балла.		
9.	Экспертная оценка данных	Экспертная оценка антропометрических и морфологических данных		<p>Внешняя оценка антропометрических данных спортсмена.  Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="1057 1018 1774 1415"> <p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.</p> </td> <td data-bbox="1774 1018 2161 1415"> <p>Для мальчиков:  Рост выше 132 см – 1 балл  выше 136 см – 2 балла  выше 140 см – 3 балла</p> <p>Соотношение рост (см) минус вес (кг)  97 – 1 балл  100 – 2 балла  103 – 3 балла</p> <p>Размах рук (см) к росту (см)  0 см – 1 балл</p> </td> </tr> </table>		<p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.</p>	<p>Для мальчиков:  Рост выше 132 см – 1 балл  выше 136 см – 2 балла  выше 140 см – 3 балла</p> <p>Соотношение рост (см) минус вес (кг)  97 – 1 балл  100 – 2 балла  103 – 3 балла</p> <p>Размах рук (см) к росту (см)  0 см – 1 балл</p>
<p>Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения.</p>	<p>Для мальчиков:  Рост выше 132 см – 1 балл  выше 136 см – 2 балла  выше 140 см – 3 балла</p> <p>Соотношение рост (см) минус вес (кг)  97 – 1 балл  100 – 2 балла  103 – 3 балла</p> <p>Размах рук (см) к росту (см)  0 см – 1 балл</p>						

