

Нормативы, общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки отделения ВОДНОГО ПОЛО.

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	Технические правила исполнения	Кол-во баллов
Быстрота	<u>Бег на 30 м</u>	Задачей тестирования является прохождение дистанции в 30 м в максимальном темпе. Секундомер запускается по команде стартера и останавливается только после пересечения финишной линии одной из частей тела спортсмена (нога, голова, корпус). Не допускаются фальшстарты, сокращение дистанции.	Упражнение засчитывается, если время прохождения дистанции равно или меньше 5.7 с - 1 балл
Сила	<u>Подтягивание на перекладине</u>	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки ,туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз..	Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний равно или больше 4 раз – 1 балл
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок выполняется толчком двух ног с места, предоставляется три попытки, результат засчитывается по пяткам. Если приземление приходится не на пятки, то попытка засчитывается по крайней точке которая находится ближе к стартовой линии. При подготовке к прыжку разрешается выполнять маховые движения руками.	В зачет идет лучший результат не менее 160 см – 1 балл.

	Метание теннисного мяча	Метание теннисного мяча (57г) производится от отметки на полу максимально в длину одной рукой. Предоставляется 5 попыток. Расстояние считается по первому касанию мяча пола. Метание выполняется ведущей рукой из-за головы. Бросок снизу не засчитывается. Метание с заступом не засчитывается.	Засчитывается лучшая попытка. не менее 20 м – 1 балл
Техническое мастерство	Технический тест в зале (ведение ватерпольного мяча)	Ведение ватерпольного мяча одной рукой попеременно (левая-правая) по прямым линиям 5-7 метров по направлению к воротам. Последующая передача мяча одной рукой партнеру-ассистенту с последующим приемом мяча одной или двумя руками. Бросок по воротам ведущей рукой с расстояния 3-5 метров.	Оценивается четкость построения маршрута, соблюдение границ выполнения задания, согласованность работы рук и ног, координация движений, Быстрота выполнения теста, четкость передач и удара по воротам, способность видения параметров площадки в процессе ведения мяча.
Техническое мастерство	Плавание 25 м с подвижной опорой (ноги брасс)	Проплывание дистанции 25м с доской, ногами брасс на технику. Оценивается техника работы ногами по 5 бальной шкале.	5 баллов – упражнение выполнено 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 с ошибками, без скольжения и хорошего продвижения вперед 2 балла – проплывание не всей дистанции с грубыми ошибками 1 балл – грубые нарушения основы техники плавания ногами брассом, без продвижения вперед, ноги работают не в той плоскости

Выносливость	Плавание 50 м	Максимально быстрое проплывание дистанции 50 метров. Допускается проплывание любым стилем плавания с любого старта. Время запускается по команде стартера и останавливается по касанию рукой бортика, при плавании в 25 м бассейне, испытуемый должен выполнить поворот, коснуться рукой бортика и оттолкнуться ногой от бортика.	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
Антропометрические данные	Рост не менее 136 см Вес не более 35 кг	Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. Дополнительный балл дается за высоких родителей или родственников: от 175 для женщин, 190 см для мужчин	136 см 10 баллов + 2 см- +1 балл - 2 см - - 1 балл + 2 кг - - 1 балл - 2 кг- + 1 балл

