ВОДНОЕ ПОЛО

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 5 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 минут)	Плавание 50 м (не более 4 минут)

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м 50см)
	Метание теннисного мяча (не менее 30м)	Метание теннисного мяча (не менее 21м)
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 минут 30с)	Плавание 300 м (не более 5 минут)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)

физическое качество	юноши	девушки
Координационные способности	Челночный бег 3х10м (не более 7,5с)	Челночный бег 3х10м (не более 8с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220см)	Прыжок в длину с места (не менее 205см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3м)
Выносливость	Плавание 100м (не более 59,5с)	Плавание 100м (не более 1 минут 2,9с)
	Плавание 400м (не более 4 минут 55с)	Плавание 400м (не более 5 минут 20с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координационные способности	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	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)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Комплекс контрольных упражнений по ОФП

№ п/п	Этап спортивной подготовки	общая выносливость (юноши)	общая выносливость (девушки)	сила (юноши)	сила (девушки)	скоростно-силовые качества (юноши)	скоростно-силовые качества (девушки)	быстрота (юноши)	быстрота (девушки)
1	НП	Плавание 50 м (не более 3 минут)	Плавание 50 м (не более 4 минут)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 220см)	Прыжок в длину с места (не менее 205см)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
						Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3м)		
2	ТЭ	Плавание 100м (не более 59,5с)	Плавание 100м (не более 1 минут 2,9с)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 14 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
		Плавание 400м (не более 4 минут 55с)	Плавание 400м (не более 5 минут 20с)			Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 4м)	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м 50см)		
						Метание теннисного мяча (не менее 30м)	Метание теннисного мяча (не менее 21м)		
3	ЭССМ	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с)	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 220см)	Прыжок в длину с места (не менее 205см)	-	-
		Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)			Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3м)		
4	ЭВСМ	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с)	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)	-	-
		Плавание 400	Плавание 400			Бросок	Бросок		

		м (не более 4 мин. 55 с)	м (не более 5 мин. 20 с)			набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)		

Комплекс контрольных упражнений по СФП

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Техническое мастерство (юноши)	Техническое мастерство (девушки)	координационные способности (юноши)	координационные способности (девушки)
3	ЭССМ	Обязательная техническая программа		Челночный бег 3х10м (не более 7,5с)	Челночный бег 3х10м (не более 8с)
4	ЭВСМ			Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,0 с)